

# ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

## *MÉTODOS Y TIPOS DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO*

**Preparado por:**  
***Prof. Edgar Lopategui Corsino***  
***M.A., Fisiología del Ejercicio***



Saludmed 2012, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: [www.saludmed.com](http://www.saludmed.com).

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

---

---

## *Tipos de Programas de Entrenamiento*

- **Entrenamiento con resistencias**
- **Entrenamiento en intervalos**
- **Entrenamiento continuo**
- **Entrenamiento en circuito**

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

## *Entrenamiento con Resistencias*

- **Planificación/Diseño:**
  - » *Grupos musculares a ser entrenados*
  - » *Elegir los ejercicios*
- **Dosis/VARIABLES de las Sesiones:**
  - » *Series (“sets”), repeticiones y sobrecarga*
- **Adaptaciones:**
  - » *Incrementa la fortaleza, potencia y tolerancia muscular*

# **Programa de Entrenamiento con Resistencias para el “Curl” (Flexión) del Bíceps**

<b>Serie 1</b>	<b>Resistencia</b>	<b>100 lb</b>
	<b>Repeticiones</b>	<b>10</b>
<b>Serie 2</b>	<b>Resistencia</b>	<b>90 lb</b>
	<b>Repeticiones</b>	<b>10</b>
<b>Serie 3</b>	<b>Resistencia</b>	<b>80 lb</b>
	<b>Repeticiones</b>	<b>10</b>

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

---

---

## *Entrenamiento en Intervalos*

- **Descripción:**

*Períodos alternos de esfuerzo con períodos de recuperación o de actividad reducida*

- **Ventaja:**

*Permite hacer un mayor esfuerzo general, ya que durante la sesión se produce una cierta recuperación*

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

## *Entrenamiento en Intervalos*

- **Variables Involucradas:**

- » Ritmo y distancia del intervalo de trabajo (o carga y duración para el entrenamiento con resistencias)
- » Número de repeticiones y series
- » Duración del intervalo de reposo (recuperación)
- » Tipo de actividad en el intervalo de recuperación
- » Frecuencia (número de sesiones por semana)

# Ejemplo de un Programa de Entrenamiento en Intervalos para un Corredor de Medio Fondo

Serie	Repeticiones	Distancia	Duración del Intervalo	Duración de la Recuperación	Actividad de Recuperación
1	6	400m	75 s	75 s	Trotar
2	6	800m	180 s	180 s	Trotar/caminar

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

---

## *Entrenamiento Continuo*

- **Descripción:**  
*Actividad continúa sin intervalos de reposo*
- **Tipos:**
  - » *De alta intensidad*
  - » *Lento de larga distancia (“Long Slow Distance” o “LSD”)*
  - » *Fartlek o juego de velocidades*

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

## *Entrenamiento Continuo*

### \* Entrenamiento Continuo de Alta Intensidad \*

- **Intensidades de entrenamiento:**  
*85-95% Frecuencia Cardíaca Máxima (FCmáx)*
- **Indicaciones:**
  - » *Atletas de tolerancia (e.g., corredores pedestres de medio fondo)*
- **Ventajas:**
  - » *Aumento en la capacidad para mantener un ritmo constante de carrera*

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

---

---

## *Entrenamiento Continuo*

### \* Entrenamiento Lento de Larga Distancia (LSD) \*

- **Intensidades de entrenamiento:**  
*60-80% Frecuencia Cardíaca Máxima (FC<sub>máx</sub>)*
- **Objetivo principal:**
  - » *Entrenar en distancias o duraciones muy largas*
- **Desventajas:**
  - » *Molestias musculares y articulares*
  - » *Traumas significativas*

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

## *Entrenamiento Continuo*

### \* Entrenamiento Lento de Larga Distancia (LSD) \*

- **Poblaciones beneficiadas/Indicaciones:**
  - » *Individuos que buscan mantener una buena aptitud física y salud*
  - » *Atletas que compiten en deportes de equipo cuyo fin es mejorar su nivel de aptitud o tolerancia cardiorrespiratoria*
  - » *Deportistas que se encuentran que la fase transitoria de su programa de entrenamiento que solo desean mantener su condición aeróbica*

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

## *Entrenamiento Continuo*

### \* Fartlek (Juego de Velocidades) \*

- **Descripción/Características:**
  - » *Ejercicio continuo con intervalos*
  - » *Duración: 45 minutos o más*
  - » *Intensidad: De Alta a baja (eventualmente aumentar velocidad a una alta)*
  - » *Lugar: El campo/colinas*
  - » *Objetivo: Diversión, forma libre de entrenar*
  - » *Ventaja: Provee variedad*
  - » *Atletas beneficiados: Corredores de fondo*
  - » *Origen: Suecia, década de los treinta*

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

---

---

## *Entrenamiento en Circuito*

### \* Descripción General \*

**Consiste en realizar una serie de ejercicios/actividades específicas (diferentes) alrededor de un conjunto de estaciones (6 a 10) a través de las cuales la persona progresa lo más rápidamente posible**

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

## *Entrenamiento en Circuito*

### \* Características \*

- Se ejecutan una serie de ejercicios o actividades en una secuencia determinada (circuito)
- Un circuito posee de 6 a 10 estaciones
- Se realiza un ejercicio particular en cada estación
- Se requiere progresar a través del circuito lo más rápidamente posible

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

## *Entrenamiento en Circuito*

### **\* Beneficios/Adaptaciones \***

- Incremento modesto en la capacidad/tolerancia aeróbica
- Aumento en la fortaleza muscular
- Incremento en la tolerancia muscular
- Aumento en la flexibilidad
- Incremento en masa corporal
- Reducción en la grasa total del cuerpo

# ENTRENAMIENTO (EJERCICIOS CRÓNICOS):

## *Entrenamiento en Circuito*

### \* Entrenamiento con Resistencias en Circuito \*

- **Descripción:**  
*Representa un entrenamiento en circuito, combinado con el entrenamiento con resistencias*
- **Intensidad:** *40% - 60% de la fortaleza máxima*
- **Duración:** *30 segundos*
- **Intervalos de recuperación (reposo):** *15 seg.*
- **# Estaciones:** *6 - 8*
- **# Series (“sets”):** *2 - 3*