

ENTRENAMIENTO POR AREAS FUNCIONALES

Patrones físicos, técnicos y fisiológicos

Tabla I

| AREA FUNCIONAL | Nivel Lácteo | Fuente Energética | PLAN DE TRABAJO | | CARACTERISTICAS DE LA ACTIVIDAD | OBJETIVOS PERSEGUIDOS | EFECTO FISIOLÓGICO |
|--|--------------|-------------------|---|--|---|--|--|
| | | | ESTMULO RECUPER. | Volumen del Estímulo Duración- Pausa | | | |
| ANAERÓBICO LÁCTICA SUP. Función básica: crear resistencia (adaptación) | 10 a 12 | Glucógeno | Intensidad estímulo 80 a 85% RECUPERACIÓN 48 a 72 Hs C/EST. 10" a 40" | Vol=1 a 1,6 Km Mayor intensidad cuanto menor distancia Series/Progresión tipo 2x3x200 o 6x250 o 2x4x150 Min 2 a 3'* Max 8 a 12" | Carga técnica de competición Sumatoria del trabajo - Pausas cortas | Aumenta la característica anaeróbica láctica Vivir la situación metabólica de competición aumenta la aptitud para posteriores trabajos lácticos EFFECTOS PSICOLÓGICOS: Producción de angustia | Producción de lactato Participación de fibras FT y ST Hipertrofia Miocárdica Capilarización GLUCOLITICA |
| ANAERÓBICO LACTICO Función básica: TOLERANCIA | 12 a 20 | Glucógeno | Intensidad estímulo 85 a 90% RECUPERACIÓN 48 a 72 Hs C/EST. 15" a 30" | Vol=1 a 1,2 Km Series/Progresión tipo 4x120 Min 8" o 3x150 Min 9" o 2x200 Min 10" o 2'x250 Min 15' | Máxima movilización del sistema. Series largas - Pausas medias | Capacidad de reclutamiento de las fibras FT (Rápidas), ante presencia de lactatos Esfuerzos del 105% - Coordinación intramuscular. EFFECTOS PSICOLÓGICOS: Producción de dolor | Producción máxima .de lactato Participación de fibras FT y ST Hipertrofia Miocárdica Hipertrofia máxima muscular GLUCOLITICA |
| ANAERÓBICO LACTICA | 12 a 25 | Glucógeno | Intensidad estímulo 98% o más | Vol=500 a 800 Series/Progresion | Cargas supra máxima - respecto a competiciones. | Mejora la coordinación | Máxima Velocidad |

| | | | | | | | |
|---|----------|-----------------|---|---|---|---|--|
| MAXIMA Función básica: Potencia (capacidad de producción) | | | RECUPERACIÓN 48 a 72 Hs C/EST. 15" a 30" | tipo 2-3x(80-100-120) Min 5´ y 2 x3x(100-120-150) 2x3x150 Min 3´ Min 5' Max 12' | Series programadas Pausas medias | intramuscular e intermuscular en competición EFFECTOS PSICOLÓGICOS: Producción de agonía | Producción de lactato Participación de fibras FT y ST Hipertrofia Miocárdica GLUCOLITICA |
| VELOCIDAD: Potencia estrato Capacidad estrato | 4 | ATP - PC | RECUPERACIÓN 24 Hs Menos de 6" Menos de 10" Intensidad = más del 100% | Series/Progresion tipo 3x3x20 a 40 m Min 1' Max 3´ 3x3x50 a 60 m Min 1,5´ Max 5´ 2x3x70 a 80 Min 1,30´ Max 5´ | Alto agotamiento neuromuscular y metabólico. Máxima intensidad Explosividad | Prolonga Velocidad Máxima - Frecuencia de pasos, amplitud de zancadas y elevación de rodillas. Resistencia a la velocidad. | Crear estereotipo de velocidad máxima Mejora la velocidad de restitución del sistema de energía rápida. |

Tabla II

| AREA FUNCIONAL | Nivel Lácteo | Fuente Energética | PLAN DE TRABAJO | | CARACTERISTICAS DE LA ACTIVIDAD | OBJETIVOS PERSEGUIDOS | EFECTO FISIOLÓGICO |
|------------------------------|--------------|--------------------------------|---|--|--|---|---|
| | | | ESTMULO RECUPERACION | Volumen Distancia - Pausa | | | |
| FUNDA MENTAL o REGENE RATIVO | < 2 | grasas Acido láctico | Intensidad estímulo >45 a >55% RECUPERACION 6 Hs | Inmediato 15' a 20' post 24 Hs 20' a 30' Hs | Bajo costo energetico Inespecifica de los grupos musculares | Minimizar riesgos de lesiones Calentamiento y vuelta a la calma | Activación de sistema aeróbico, Cardiocirculatorio y respiratorio Remoción y oxidación del ácido Láctico residual y eleva la temperatura corporal Reduce la viscosidad muscular. |
| SUBAERÓ BICO Subcritico | 2 a 4 | Grasas Acido Láctico Glucógeno | Intensidad estímulo 60 a 70 % RECUPERACION 12Hs | Continuo 30'a 40' fraccionado Pasadas: 3-2 o 1 Km 2 a 10 repeticiones Solo Min 1 a 1: 15' | 1)Elevada transformación a otros deportes 2)Carga psíquica soportable 3)No necesita control integrador del SNC | 1) Acelera la recuperación post esfuerzo 2) Eleva la resistencia base y mantiene la potencia Máx 3) Aumenta la capacidad aeróbica | 1) Preserva reserva glucógeno, permitiendo super-compensación (dieta ++ H.C) 2)Remoción de(ácido láctico residual 3)Mantiene capacidad aeróbica 4)Eleva umbral anaeróbico 5)Aumenta capacidad lipolítica 6)Mejora la circulación periférica |
| SUPER AERÓBICO Critico | 4 a 6 | Grasas Acido Láctico Glucógeno | Intensidad estímulo 70 a 80% RECUPERACION 36 a 48 Hs | Continuo 20' a 30' Fraccionado 30 á 40< Pasadas 1500 a 400m Min 2' Max <8' | 1)Requiere fuerza de voluntad 2)Necesita Técnica motriz estable 3)Coordinación a través del centro de control integral del SNC | 1) Recuperación intra esfuerzo en las pausas 2)Crea bases para entrenar la técnica y la táctica 3)Endurance 4)Adaptación muscular específica | 1) +++ Mecanismos de producción y remoción del lactato 2)++ Capacidad mitocondrial 3)++ Umbral anaeróbico 4) Mejoras centrales y periféricas 5) Activación de fibras FT |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------------|------------------|---|--|--|---|--|
| | | | | | | | y ST 6) Hipertrofia Miocárdica |
| V02 MAX Límite | 6 A 10 | Glucógeno | Intensidad estímulo 80 a 90% RECUPERACIÓN 48 a 72 Hs | Continuo 10 a 15' Fraccionado 12 a 18' Pasadas 400 a 150m Min 3' Max < 7' | 1) no económica 2) Vale solo ante alta calidad de Trabajo | 1) Entrenar técnica y la táctica en condiciones límites 2) Adaptación metabólica aeróbica - anaeróbica. | Aumenta la potencia aeróbica ya que eleva la velocidad Mitocondrial para oxidar moléculas de ácido Piruvico, incrementando las reacciones químicas de; ciclo de Krebs y cadena respiratoria. |

Dr. Mazza Juan Carlos - Hollmann - Zabala Condensado y adaptado por Dr. Ernesto Gonzalez Macias