

# Componentes de la carga de entranamiento

# Introducción

- ▶ El entrenamiento deportivo realiza mediante a la aplicación de cargas.
- ▶ Estas cargas, si están bien aplicadas, provocarán un estrés al organismo que accionará mediante una adaptación
- ▶ Las leyes que orientan sobre cómo se deben aplicar estas cargas se denominan:  
**PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

# Los componentes de la carga

- ▶ Son:
  - Volumen
  - Intensidad
  - Duración
  - Recuperación
  - Descanso
  - Frecuencia

# Volumen

- ▶ Componente cuantitativo de la carga
- ▶ Es la cantidad total de ejercicio físico practicado, expresado en:
  - tiempo (horas, minutos, segundos)
  - espacio (kilómetros, metros)
  - peso (kilos, toneladas)
  - N° de repeticiones o n° series.



# Intensidad

- ▶ Es el aspecto cualitativo del entrenamiento, el grado de esfuerzo realizado.
- ▶ Es la relación entre el nivel de trabajo realizado y su valor máximo posible para una persona determinada.



# Duración

- ▶ Tiempo que dura la actividad
- ▶ Depende básicamente del contenido de trabajo a realizar y del objetivo previsto
- ▶ Se cuantifica por unidades de tiempo (h/min/seg).



# Recuperación

- ▶ Es el tiempo entre ejercicio y ejercicio que se debe descansar.
- ▶ Según el tipo de cargas e intensidades de trabajo programadas, el tipo de recuperación puede ser activo (hacer otro ejercicio) o pasivo (no hacer nada) y de mayor o menor duración



# Frecuencia

- ▶ Es la cantidad de veces en un período de tiempo (en general hablamos de la semana) en que se realiza un entrenamiento

<b>ENTRENAMIENTO PARA EMPEZAR A CORRER: SEMANA 11</b>	
<b>LUNES</b>	Correr suave 40' + estiramientos
<b>MARTES</b>	DESCANSO
<b>MIÉRCOLES</b>	1' andando + 2' corriendo ritmo alto Repetir 6 veces
<b>JUEVES</b>	DESCANSO
<b>VIERNES</b>	3' corriendo a ritmo medio-alto + 3' de descanso Repetir 6 veces
<b>SÁBADO</b>	DESCANSO
<b>DOMINGO</b>	Correr 50-55 minutos a ritmo suave



# Densidad

- ▶ Es la relación entre el volumen y recuperación.
- ▶ Es decir entre las repeticiones de las series o ejercicios y el número de recuperaciones entre ellos, así como el tiempo destinado para cada cuestión.

