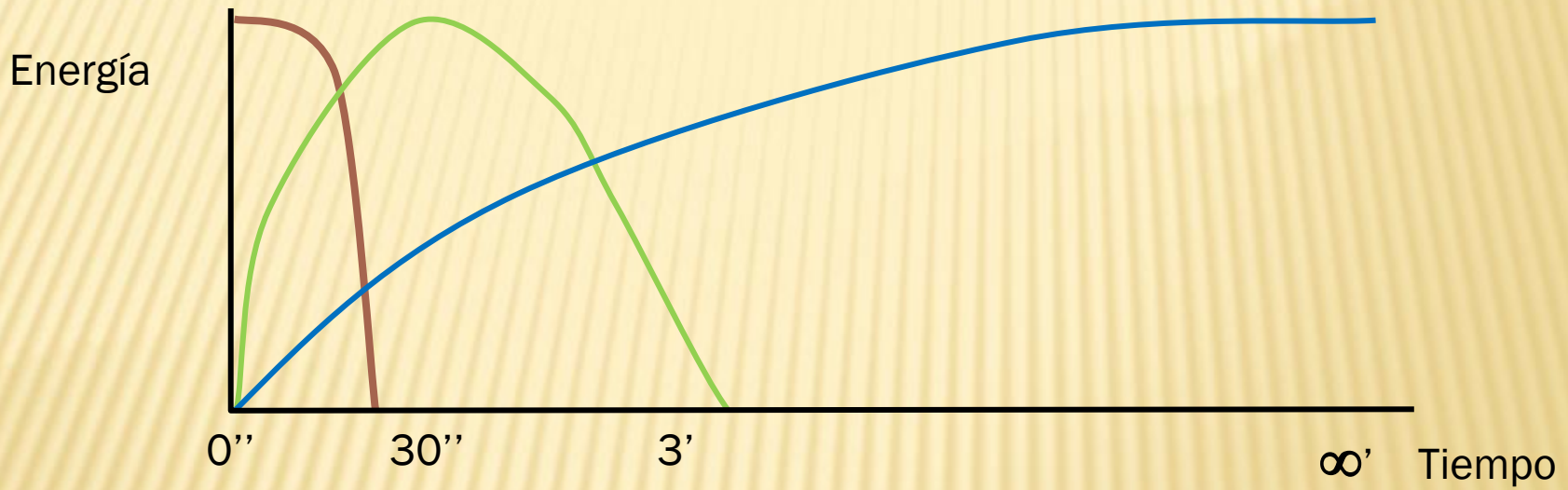


# VÍAS ENERGÉTICAS (ANAERÓBICA)

# VÍAS ENERGÉTICAS



— Anaeróbica aláctica

— Anaeróbica láctica

— Aeróbica

# RESISTENCIA ANAEROBICA

ES LA CAPACIDAD DE SOPORTAR ESFUERZOS INTENSOS (EN DEUDA DE OXIGENO) EL MÁXIMO TIEMPO POSIBLE

ES LA CAPACIDAD DEL ORGANISMO DE TRABAJAR EL MAXIMO TIEMPO POSIBLE CON ALTOS NIVELES DE ÁCIDO LÁCTICO

---

# CARACTERISATICAS

---

- ✘ El esfuerzo es intenso, tiene que pasar el mínimo tiempo critico
- ✘ Se trabaja en deuda de oxigeno, de forma progresiva y a alta intensidad
- ✘ El pulso se sitúa por encima de 160 por minuto
- ✘ Es un tipo de esfuerzo cuantitativo y cualitativo
- ✘ Los esfuerzos si son de carrera se manifiestan a velocidad e interviene casi todo el cuerpo
- ✘ Cuando los esfuerzos son funcionales pueden intervenir grandes o reducidos grupos musculares
- ✘ Existe una notable producción de acido láctico
- ✘ Precisa alternar el trabajo con periodos de recuperación



# EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO ANERÓBICO

- ✘ Se produce una hipertrofia de la musculatura del corazón
- ✘ Hay aumento de la potencia del musculo, como consecuencia del engrosamiento de la fibra
- ✘ Aumento de peso corporal
- ✘ Se retrasa y se soporta mejor la fatiga

# CARACTERÍSTICAS DE LA EJECUCIÓN DE LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTOS ANAEROBICOS

- ✘ El esfuerzo es intenso y de duración tal que produzca deuda de oxígeno
- ✘ Se trabaja en deuda de oxígeno, de forma progresiva y a alta intensidad
- ✘ El pulso por encima de 160 por minuto

# SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO APLICABLES

---

1. **ENTRENAMIENTO CONTINUO**
2. **FARTLEK**
3. **CUESTAS**
4. **INTERVALICOS**
5. **CIRCUITOS**

# ¿QUÉ ES EL VO<sub>2</sub>MÁX?

## ✘ Definición de VO<sub>2</sub>máx:

Es la máxima cantidad de oxígeno que podemos metabolizar en una inspiración. También llamada capacidad aeróbica máxima. Se mide en ml/min o en ml/min/kg

