



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"
RUBIO ESTADO TÁCHIRA

Programa de Entrenamiento Aeróbico

Consideraciones.-

1. Realizar acondicionamiento específico dirigido a las extremidades inferiores.-
(Streching 7')
2. Registrar frecuencia cardíaca inicial en (15'')
3. Iniciar carrera de media intensidad, durante 45' mantenerse en el rango de 140 a 160 ppm.
4. Avanzado el minuto 15' detenerse y chequear la frecuencia cardiaca esté sobre los límites establecidos.
5. Repetir el chequeo cuando sea necesario por el participante para poder establecer que se respete el rango establecido, si está por debajo aumentar el ritmo de carrera y si está por encima disminuir la velocidad de carrera.
6. Al finalizar la carrera tomar frecuencia cardíaca final, pasado el minuto, pasado los 2 minutos y pasado los 5 minutos.
7. Registrar la distancia recorrida durante los 45 minutos.
8. Destacar todas aquellas eventualidades desarrolladas en la carrera o con anterioridad que puedan afectar el rendimiento del participante durante las sesiones de entrenamiento.
9. La duración de este plan (Adaptación) es de 4 semanas inicio 22/05/2017 hasta 18/06/2017
10. Está compuesto por 3 sesiones de entrenamiento semanal respetando entre 36 a 48 horas entre estímulos o cargas físicas: ejemplo: Lunes, miércoles, viernes. / Martes – jueves – sábado.
11. Debe registrar cada sesión de entrenamiento. Este informe debe ser entregado vía digital en el formato acordado el día 19 de junio, recuerde que puede emplear cualquier medio para llevar su registro, (Runstatic) planilla anexa u otros.
12. Finalmente recuerde que la Resistencia física es un proceso en el cual su concentración mental es vital para no abandonar la prosecución de las sesiones de entrenamiento.