

GUÍA BÁSICA PARA EL DISEÑO DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

	C.Ex	C.Int	C.V1	C.V2	I.E.L	I.E.M	I.I.C.1	I.I.C.2	E.Intermit	R.L	R.Med	R.Cort
AEL	XXX	XX	X	X								
AEM	XX	XXX	XX	X	XX							
UAN	XX	XXX	XX	XX	XXX	X						
CAE	X	XX	XXX	XX	XXX	XX				X		
PAE	X	XX	XX	XXX	XX	XXX			XXX	XXX		
C.LACT				X		X	XX		XX	XX	XX	X
P.LACT							XXX	XX		X	XXX	XX
C.ALACT							X	XXX			X	XXX
P.ALACT								X				X
Tiempo esfuerzo	30'-2 h	30-60 min	>5 min	3-5 min	2-15 min	30 s - 2 min	15-60 seg	8-15 seg	10-30 seg	3-8 min	45-60 s	15-30 s
Intensidad	1,5-3 mmol/L	3-4 mmol/L	3-4 mmol/L	6-12 mmol/L	3-4 mmol/L	3-10 mmol/L	>10 mmol/L	>10 mmol/L	---	6-12 mmol/L	>10 mmol/L	>10 mmol/L
	60-70% vo2max	80-85% vo2max	80-85% vo2max	90-100% vo2max	60-85% vo2max	80-100% vo2max	Supra vo2max	Supra vo2max	100-120% vo2max	95-100% vo2max	Supra vo2max	Supra vo2max
Recuperación	---	---	<3 min en U.Aerob	> 3 min en U.Aerob	2-5 min	0,5-2 min	2-3 min	1-2 min	10-30 seg	3-15 min	8-10 min	3-8 min
Volument total	---	---	30-60 min	20-45 min	30 min - 2 h	30-60 min	25-35 min	25-60 min	~15 min	3-5 rep	4-6 rep	6-10 rep

Nota. Columna 1 = Contenidos de entrenamiento + Variables clave del entrenamiento; Fila 1 = Métodos de entrenamiento de la resistencia; AEL= Aeróbico ligero; AEM=Aeróbico medio; UAN= MLSS; CAE=Capacidad aeróbica máxima; PAE=Potencia aeróbica máxima; C.LACT=Capacidad tampon; P.LACT= Capacidad máxima generacion lactato; C.ALACT=resistencia a la velocidad ;P.ALACT= velocidad; C.Ex=Continuo Extensivo; CV= Continuo Variable; IEL= Intervalico Extensivo Largo; IEM = Interválico Extensivo Medio; IIC=Intervalico Intensivo Corto; E.Intermit= Entrenamiento intermitente; RL=Repeticiones de larga duración; RM= Repeticiones de media duración; RC=Repeticiones de corta duración.

- Las cruces (“X”) indican mayor o menor efecto sobre un contenido de entrenamiento.
- El tiempo de esfuerzo en C.Ex y C.Int puede ser mayor en deportistas de resistencia de muy larga duración.
- Todos los datos mostrados son valores generalizados, **deben adaptarse a los diferentes contextos deportivos, personales, etc.**
- Los datos mostrados en la tabla están basados en los apuntes del Máster de Alto Rendimiento del COE & UAM, cuyo autor original es Fernando Navarro. Esta tabla resumen es una propuesta modificada y simplificada para ayudar a la comprensión de los métodos de entrenamiento de resistencia.