



MÉTODO MIXTO O FARTLECK O CONTINUO VARIABLE

Consiste en establecer una distancia y efectuar recorridos en diferentes intensidades. Se lo conoce como juego de velocidades, tanto la distancia como los tramos diferentes velocidades se determina en función del objetivo preestablecido.

Ventajas y Precauciones.

Las ventajas de este método es que permite una gran variedad de trabajo, es aplicable a la mayoría de los deportes de campo, es un gran removedor de ácido láctico, involucra todo los tipos de fibra musculares y es el método ideal para el sedentario que está comenzando la actividad física.

Como desventaja podemos mencionar la falta e especificidad metabólica y la dificultad de controlar la variable de la carga como la intensidad.

Variantes del Método.

Entre las variables más utilizadas podemos distinguir las siguientes:

- 1- Simétrico: la distancia de mayor intensidad es igual a la distancia de menor intensidad

Ejemplo: 100 metros de alargue, 100 metros de trote suave y así sucesivamente hasta completar el volumen fijado.

- 2- Asimétrico: una de la distancia se mantiene estable mientras la otra varía.

Ejemplo: 100 metros de alargue siempre, mientras que la parte de trote va variando en 100, 200, 300, 200, 100, etc.

Piramidales como el simétrico pero las distancias se van modificando en cada repetición.

