

ENTRENAMIENTO POR AREAS FUNCIONALES

Patrones físicos, técnicos y fisiológicos

Tabla I

AREA FUNCIONAL	Nivel Lácteo	Fuente Energética	PLAN DE TRABAJO		CARACTERISTICAS DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVOS PERSEGUIDOS	EFECTO FISIOLÓGICO
			ESTMULO RECUPER.	Volumen del Estímulo Duración- Pausa			
ANAERÓBICO LÁCTICA SUP. Función básica: crear resistencia (adaptación)	10 a 12	Glucógeno	Intensidad estímulo 80 a 85% RECUPERACIÓN 48 a 72 Hs C/EST. 10" a 40"	Vol=1 a 1,6 Km Mayor intensidad cuanto menor distancia Series/Progresión tipo 2x3x200 o 6x250 o 2x4x150 Min 2 a 3'* Max 8 a 12"	Carga técnica de competición Sumatoria del trabajo - Pausas cortas	Aumenta la característica anaeróbica láctica Vivir la situación metabólica de competición aumenta la aptitud para posteriores trabajos lácticos EFFECTOS PSICOLÓGICOS: Producción de angustia	Producción de lactato Participación de fibras FT y ST Hipertrofia Miocárdica Capilarización GLUCOLITICA
ANAERÓBICO LACTICO Función básica: TOLERANCIA	12 a 20	Glucógeno	Intensidad estímulo 85 a 90% RECUPERACIÓN 48 a 72 Hs C/EST. 15" a 30"	Vol=1 a 1,2 Km Series/Progresión tipo 4x120 Min 8" o 3x150 Min 9" o 2x200 Min 10" o 2'x250 Min 15'	Máxima movilización del sistema. Series largas - Pausas medias	Capacidad de reclutamiento de las fibras FT (Rápidas), ante presencia de lactatos Esfuerzos del 105% - Coordinación intramuscular. EFFECTOS PSICOLÓGICOS: Producción de dolor	Producción máxima .de lactato Participación de fibras FT y ST Hipertrofia Miocárdica Hipertrofia máxima muscular GLUCOLITICA
ANAERÓBICO LACTICA	12 a 25	Glucógeno	Intensidad estímulo 98% o más	Vol=500 a 800 Series/Progresion	Cargas supra máxima - respecto a competiciones.	Mejora la coordinación	Máxima Velocidad

MAXIMA Función básica: Potencia (capacidad de producción)			RECUPERACIÓN 48 a 72 Hs C/EST. 15" a 30"	tipo 2-3x(80-100-120) Min 5´ y 2 x3x(100-120-150) 2x3x150 Min 3´ Min 5' Max 12'	Series programadas Pausas medias	intramuscular e intermuscular en competición EFFECTOS PSICOLÓGICOS: Producción de agonía	Producción de lactato Participación de fibras FT y ST Hipertrofia Miocárdica GLUCOLITICA
VELOCIDAD: Potencia estrato Capacidad estrato	4	ATP - PC	RECUPERACIÓN 24 Hs Menos de 6" Menos de 10" Intensidad = más del 100%	Series/Progresion tipo 3x3x20 a 40 m Min 1' Max 3´ 3x3x50 a 60 m Min 1,5´ Max 5´ 2x3x70 a 80 Min 1,30´ Max 5´	Alto agotamiento neuromuscular y metabólico. Máxima intensidad Explosividad	Prolonga Velocidad Máxima - Frecuencia de pasos, amplitud de zancadas y elevación de rodillas. Resistencia a la velocidad.	Crear estereotipo de velocidad máxima Mejora la velocidad de restitución del sistema de energía rápida.

Tabla II

AREA FUNCIONAL	Nivel Lácteo	Fuente Energética	PLAN DE TRABAJO		CARACTERISTICAS DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVOS PERSEGUIDOS	EFECTO FISIOLÓGICO
			ESTMULO RECUPERACION	Volumen Distancia - Pausa			
FUNDA MENTAL o REGENE RATIVO	< 2	grasas Acido láctico	Intensidad estímulo >45 a >55% RECUPERACION 6 Hs	Inmediato 15' a 20' post 24 Hs 20' a 30' Hs	Bajo costo energetico Inespecifica de los grupos musculares	Minimizar riesgos de lesiones Calentamiento y vuelta a la calma	Activación de sistema aeróbico, Cardiocirculatorio y respiratorio Remoción y oxidación del ácido Láctico residual y eleva la temperatura corporal Reduce la viscosidad muscular.
SUBAERÓ BICO Subcritico	2 a 4	Grasas Acido Láctico Glucógeno	Intensidad estímulo 60 a 70 % RECUPERACION 12Hs	Continuo 30'a 40' fraccionado Pasadas: 3-2 o 1 Km 2 a 10 repeticiones Solo Min 1 a 1: 15'	1)Elevada transformación a otros deportes 2)Carga psíquica soportable 3)No necesita control integrador del SNC	1) Acelera la recuperación post esfuerzo 2) Eleva la resistencia base y mantiene la potencia Máx 3) Aumenta la capacidad aeróbica	1) Preserva reserva glucógeno, permitiendo super-compensación (dieta ++ H.C) 2)Remoción de(ácido láctico residual 3)Mantiene capacidad aeróbica 4)Eleva umbral anaeróbico 5)Aumenta capacidad lipolítica 6)Mejora la circulación periférica
SUPER AERÓBICO Critico	4 a 6	Grasas Acido Láctico Glucógeno	Intensidad estímulo 70 a 80% RECUPERACION 36 a 48 Hs	Continuo 20' a 30' Fraccionado 30 á 40< Pasadas 1500 a 400m Min 2' Max <8'	1)Requiere fuerza de voluntad 2)Necesita Técnica motriz estable 3)Coordinación a través del centro de control integral del SNC	1) Recuperación intra esfuerzo en las pausas 2)Crea bases para entrenar la técnica y la táctica 3)Endurance 4)Adaptación muscular específica	1) +++ Mecanismos de producción y remoción del lactato 2)++ Capacidad mitocondrial 3)++ Umbral anaeróbico 4) Mejoras centrales y periféricas 5) Activación de fibras FT

							y ST 6) Hipertrofia Miocárdica
V02 MAX Límite	6 A 10	Glucógeno	Intensidad estímulo 80 a 90% RECUPERACIÓN 48 a 72 Hs	Continuo 10 a 15' Fraccionado 12 a 18' Pasadas 400 a 150m Min 3' Max < 7'	1) no económica 2) Vale solo ante alta calidad de Trabajo	1) Entrenar técnica y la táctica en condiciones límites 2) Adaptación metabólica aeróbica - anaeróbica.	Aumenta la potencia aeróbica ya que eleva la velocidad Mitocondrial para oxidar moléculas de ácido Piruvico, incrementando las reacciones químicas de; ciclo de Krebs y cadena respiratoria.

Dr. Mazza Juan Carlos - Hollmann - Zabala Condensado y adaptado por Dr. Ernesto Gonzalez Macias