



# PRACTICA: "Interval training"

CARLOS MARTINEZ RODRIGO

## INTERVAL TRAINING

### INTERVAL TRAINING

Lo fundamental de este método son las pausas, caracterizadas por ser activas, lo que significa que se realizan andando o trotando (no quedándose estático o sentado).

Dependiendo de la intensidad y de la recuperación que se de, se puede realizar un tipo de trabajo aeróbico o anaeróbico:

- Trabajo Aeróbico: La intensidad oscila en el 50% y el 70% de la capacidad máxima individual. La frecuencia cardiaca no supera las 180 pulsaciones por minuto. Las distancias son superiores a los 100 - 400 metros. El tiempo de cada esfuerzo oscila generalmente entre 30" y 45" hasta 90" y 120". El tiempo de pausa oscila entre 30 y 90 segundos. La frecuencia cardiaca para iniciar el trabajo es de 120/ 140 pulsaciones por minuto. Las series son de 3/5 como mínimo a 60 como máximo.

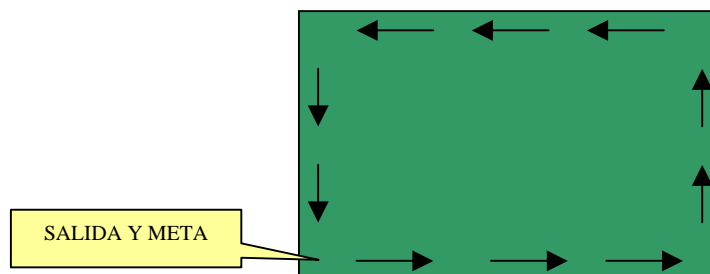
- Trabajo Anaeróbico: La intensidad oscila entre el 80% y el 90% de la capacidad máxima individual. La frecuencia cardiaca supera generalmente las 180 pulsaciones por minuto. El tiempo de trabajo oscila entre 20" y 3'. La distancia suele ser menor de los 400 metros. El tiempo de pausa oscila entre 90" y 120" y los 3' según la distancia y nivel del rendimiento. Las series son de 5 a 10 como mínimo.

Este método fue creado siguiendo unas bases fisiológicas, por lo que se debe dar una gran importancia al número de pulsaciones tanto al comenzar como al acabar las series. No debe iniciarse una repetición a menos de 100 o a más de 140 pulsaciones por minuto. No se debe finalizar una repetición a más de 190 pulsaciones por minuto (lo ideal sería acabar entre 175-185 pulsaciones por minuto).

#### **PROPUESTA 1:**

El objetivo de este trabajo que vamos a mostrar es la resistencia aeróbica. El trabajo a realizar en la práctica consiste en tres series de 300 metros a una intensidad del 50-60% y con una recuperación de 3 minutos 30 segundos.

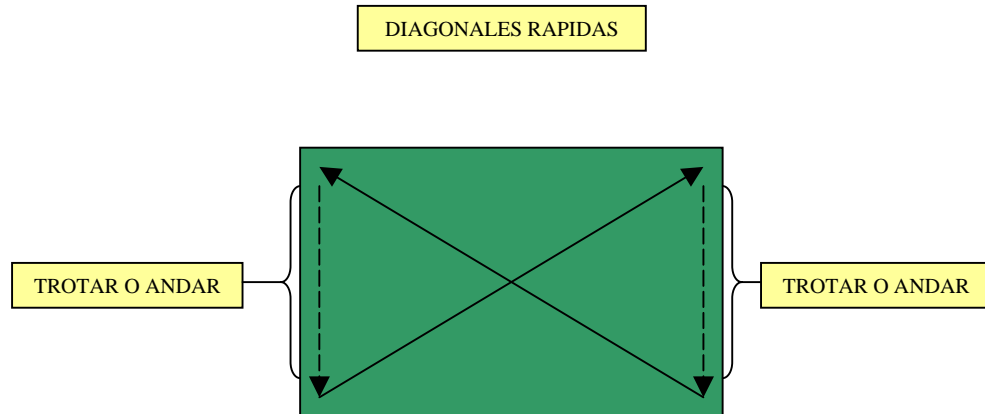
El lugar de realización es en un campo de rugby-fútbol de hierba. La realización en este tipo de piso es debida a la menor sobrecarga muscular y evitar riesgo de lesiones por impacto en superficies duras.



## INTERVAL TRAINING

### PROPUESTA 2:

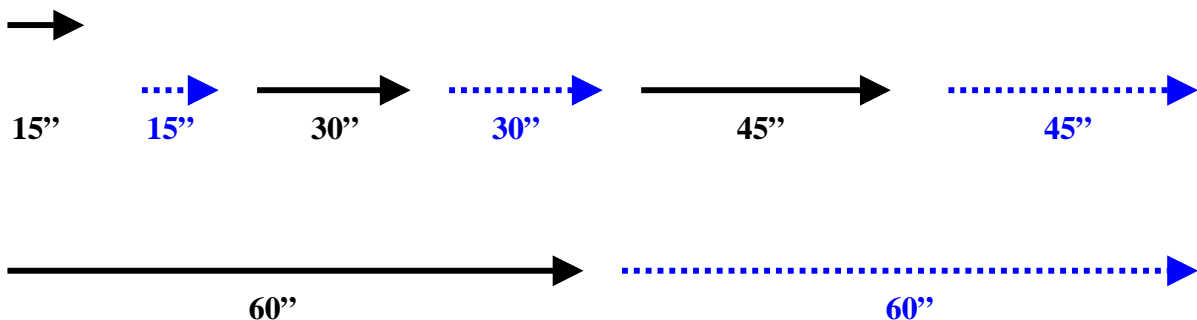
En esta segunda forma de trabajar con el interval training, mostramos una tarea diferente en el modo de ejecución, pero con el mismo objetivo de mejorar la resistencia aeróbica. Se trata de realizar 12 diagonales a una intensidad media-alta con el posterior fondo trotando o andando, nunca parando. El lugar más indicado es la hierba o la tierra.



### PROPUESTA 3:

Se trata de un entrenamiento corto pero muy efectivo. Consiste en recuperar andando el mismo tiempo que la duración que se ha hecho en el esfuerzo previo, es decir, se comienza con 15" rápidos y se recupera otros 15". Progresivamente se aumenta en tiempo con intervalos de 15" hasta llegar al minuto de recuperación; seguidamente se invierte la pirámide descendiendo igualmente con intervalos de 15".

Este trabajo se puede realizar en multitud de lugares, desde la pista de atletismo hasta en un bosque o campo abierto. Otra posibilidad que ofrece es la de sustituir los tiempos de carrera y recuperación por distancias concretas, 100 m., 200 m., 300 m. y 400 m. En este caso la recuperación no debe ser más larga que la propia ejecución rápida, para que el objetivo sea el mismo que en el primer planteamiento. No obstante, es otra posibilidad de trabajo bastante utilizada, sobre todo en edades tempranas.



FIN

## INTERVAL TRAINING

