



ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Los efectos beneficiosos que el entrenamiento cardiovascular puede aportarnos, son innumerables desde diferentes puntos de vista, fisiológico, psicológico etc. Sin embargo, al igual que en el caso de cualquier otro tipo de entrenamiento, es necesario acertar con la cantidad exacta de actividad física a realizar en función de nuestras características y objetivos.

Como siempre, nuestras propuestas están orientadas a diferentes niveles, entendiendo que las personas que tienen una alta especialización en este campo, posiblemente necesiten ajustes muy concretos en sus entrenamientos, objetivo este que no pretendemos alcanzar aquí.

De esta manera os planteamos unas sencillas recomendaciones que de manera progresiva os permitan ir mejorando vuestra aptitud cardiorrespiratoria, reconociendo de manera sencilla los diferentes niveles de intensidad en los que debemos movernos.

En los niveles inicial e intermedio, os trasladamos para comenzar ideas para que podáis realizar tres sesiones semanales de entrenamiento, os aconsejamos introducir al menos un día de descanso entre cada uno de ellos y que de manera progresiva, valoréis la posibilidad de combinarlos con las sesiones de tonificación que ya os propusimos. En el nivel activo, aumentaremos un día semanal los entrenamientos para ajustarlos a un grupo de personas con mayor experiencia y nivel de condición física en este tipo de actividades.

De manera progresiva iremos profundizando en diferentes aspectos relacionados con este tipo de ejercicios como, la técnica de la carrera, utilización de pulsómetros, entrenamiento en maquinaria como elípticas bicicletas estáticas o cintas, sistemas de entrenamiento etc...

Como siempre os deseamos que estas indicaciones puedan servir para organizar vuestras sesiones y recordad que las adaptaciones han de producirse de manera progresiva respetando las intensidades de trabajo y los descansos programados.