


A RESISTENCIA

DEFINICIÓN

E a capacidade de un individuo, a nivel físico e psicolóxico de levar a cabo un exercicio de certa intensidade durante o maior tempo posible, soportando así a fatiga que nel apareza e recuperándose de forma rápida tras rematar ese exercicio.

TIPOS

AERÓBIA	ANAERÓBIA
É a capacidade que permite realizar esforzos de intensidade media – baixa, durante moito tempo, mantendo un equilibrio entre o aporte e o consumo de osíxeno.	Permite soportar e manter un esforzo de intensidade elevada durante o maior tempo posible. o osíxeno captado non é suficiente
- 50% - 70% FCM - 130 – 160 p.m. - Glicosa, lípidos e proteínas (en presenza de osíxeno).	-85% a 100% F.C.M. - 180 o más p.m. - ATP muscular, fosfocreatina (PC) ou glicosa (sen presenza de O ₂)
	a) ALÁCTICA Ata 15 segundos aproximadamente. 100m. atletismo
	b) LÁCTICA Ata 3 min. 800 m. atletismo

MÉTODOS DE ADESTRAMENTO

CONTINUOS	FRACCIONADOS
Duración elevada Non hai pausas Intensidade media-baixa	Duración curta Pausas de descanso Intensidades altas
+Adestramento continuo +O farlek +O adestramento total	+Adestramento Interválico + A pista anaeróbica
	
R. AERÓBIA	R. ANAERÓBIA

BENEFICIOS

- ♥ Fortalece o corazón aumentando o seu tamaño e o grosor das súas paredes musculares.
- ♥ Prevén enfermidades cardíacas.
- ♥ Dsminue a frecuencia cardíaca en repouso.
- ♥ Mellora a capacidade de transporte de osíxeno e nutrientes os músculos.
- ♥ Aumenta o número de capilares sanguíneos.
- ♥ Aumenta a capacidade pulmonar.
- ♥ Tonifica os músculos.
- ♥ Favorece o crecemento fortalecemento os nosos músculos e osos.
- ♥ Axuda no control do peso corporal.
- ♥ Aumenta a nosa capacidade para soportar a fatiga.