

**Mapa mental - capacidades físicas condicionales**

**GA6-230101507-AA3-EV01**

**Aprendiz:**

**Edison Javier Salamanca Mancipe**

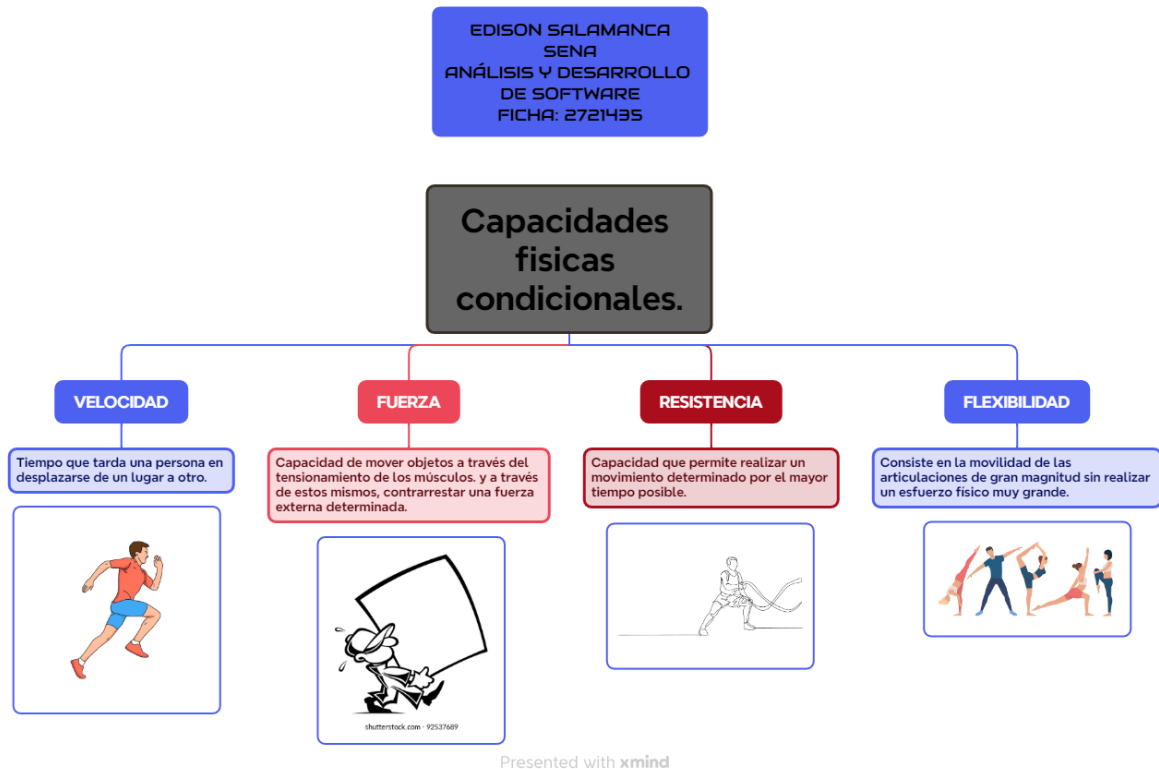
**FICHA: 2721435**

**INSTRUCTORA: FRAXI NELLY GERENA LÓPEZ.**

**CENTRO DE MATERIALES Y ENSAYOS.**

**BOGOTÁ D.C**

## Mapa Mental Capacidades Físicas Condicionales.



## Análisis Personal

1. ¿Cuáles considera que son sus capacidades físicas?

Considero que tengo buenas habilidades en fuerza y una resistencia media, debido a mi trabajo y a que entreno en un gimnasio realizando ejercicios enfocados en hipertrofia muscular junto con el hecho de haber entrenado halterofilia por un año, siento que necesito mejorar en cuestiones de velocidad y flexibilidad.

2. ¿Qué acciones considera pertinentes para mejorar su condición?

Necesito realizar más ejercicios de movilidad articular y estiramientos, reconozco que antes tenía mejor flexibilidad, pero he disminuido últimamente, también requiero mejorar bastante en la velocidad, para esto implementar mas entramientos cardiovasculares, los cuales nuevamente he dejado de realizar últimamente, pero siento que con un régimen de entrenamiento planeado podré recuperar mis marcas en cuestiones de velocidad y flexibilidad.

3. De acuerdo a la actividad física realizada a diario, ¿cuál es el tiempo que requiere para una recuperación adecuada?

Poco tiempo, debido a una sobrecarga progresiva que llevo varios años desarrollando mis tiempos de descansos se han disminuido bastante, llegando al punto de ser nulos en algunos casos extremos, pero generalmente unos 10-15 minutos por cada 2 horas, cuando estoy estudiando o realizando actividades cotidianas de bajo impacto, pero cuando estoy entrenando en el gimnasio este tiempo si que se reduce bastante, actualmente descanso de 2-3 minutos entre serie de entrenamiento, a veces un poco dependiendo de la intensidad, y luego de este entrenamiento generalmente descanso de 30 a 60 minutos, para luego seguir con otras actividades.