



ELEARNING TOTAL

Entrenamiento, cuidado y nutrición del runner



Contacto: consultas@elearning-total.com
Coordinación: ikitainik@elearning-total.com

Web: www.elearning-total.com



¿POR QUÉ LA PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN?

LAS BASES FISIOLÓGICAS PARA PROPONER UNA ORGANIZACIÓN DE TRABAJO O DEL ESTRÉS QUE SOMETEMOS A NUESTRO ORGANISMO PARA PODER LOGRAR LAS ADAPTACIONES OPORTUNAS SE CENTRAN EN DOS LEYES

Contacto: consultas@elearning-total.com
Coordinación: ikitainik@elearning-total.com

Web: www.elearning-total.com



LEY DE ARNDT SCHULZ

SE CONCLUYE QUE ES NECESARIO LA EXISTENCIA DE UN UMBRAL MINIMO DE EXITACION PARA QUE SE PRODUZCA EL ESTIMULO SUFICIENTE QUE NOS LLEVE A LAS ADAPTACIONES QUE QUEREMOS LOGRAR . ES DECIR DEBEMOS IR AUMENTANDO LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO GRADUALMENTE, DONDE ACTUARIA EL PRINCIPIO DE LA SOBRECARGA.

Contacto: consultas@elearning-total.com
Coordinación: ikitainik@elearning-total.com

Web: www.elearning-total.com



SINDROME GENERAL DE ADAPTACION (SAG) DE SELYE H.

SE BASARÍA EN LA APLICACIÓN DE DICHO ESTÍMULO Y LA CORRESPONDIENTE FATIGA QUE SE PRODUCIRÍA, UNA VEZ PASADO EL UMBRAL QUE MENCIONAMOS CON ANTERIORIDAD, QUE NO SERÍA OTRA COSA QUE UN DESEQUILIBRIO QUE HARÍA QUE NUESTRO ORGANISMO REACCIONE PARA VOLVER A SU ESTADO ANTERIOR, PRODUCIÉNDOSE UNA HOMEOSTASIS O EQUILIBRIO Y A SU VEZ BUSCÁNDOSE UNA SÚPER COMPENSACIÓN QUE SERÍA EL OBJETIVO FINAL.

Contacto: consultas@elearning-total.com
Coordinación: ikitainik@elearning-total.com

Web: www.elearning-total.com



SINDROME GENERAL DE ADAPTACION (SAG) DE SELYE H.

ES DECIR ADQUIRIR UN NIVEL SUPERIOR AL ESTADO ANTERIOR A LOS ESTÍMULOS. ESTO DARÍA LUGAR A OTRO PRINCIPIO DEL ENTRENAMIENTO COMO SERÍA, "PRINCIPIO DE LA SÚPER COMPENSACIÓN". PARA ELLO DEBEMOS IR SUMINISTRANDO PROGRESIVAMENTE ESTÍMULOS MAYORES QUE NOS EVITEN EL ESTANCAMIENTO EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE. PERO IGUALMENTE DEBEMOS TENER EN CUENTA QUE NO SE PRODUZCA UN ESTÍMULO DEMASIADO ALTO O CONTINUADO SIN LAS RESPECTIVAS RECUPERACIONES PUESTO QUE PODRÍAMOS LLEGAR A UN ESTADO DE DESCENSO EN EL RENDIMIENTO.

Contacto: consultas@elearning-total.com
Coordinación: ikitainik@elearning-total.com

Web: www.elearning-total.com



ESTRUCTURA DE UNA PERIODIZACION

| MACROCICLO | MESOCICLO | MICROCICLO | SESION |
|------------|-----------|------------|--------|
| AÑO | MES | SEMANA | DIA |

Contacto: consultas@elearning-total.com
Coordinación: ikitainik@elearning-total.com

Web: www.elearning-total.com



ESTRUCTURA DE UNA PERIODIZACION

| | |
|-------------|--|
| Macro ciclo | Al menos un mesociclo al año realizar una recuperación ya sea activa o pasiva pero de muy baja intensidad. Al menos también un microciclo de descarga cada 2 meso ciclos de hipertrofia u ocho a diez semanas o después de uno de alto impacto neuronal, como Fuerza máxima. |
| Mesociclo | Realizar un microciclo o semana de recuperación, teniendo en cuenta que el mesociclo se refiere a un mes de duración. |
| Microciclo | Al menos un día de descanso de los 7 días semanales de esfuerzo general (si hablamos de rutina dividida, donde se trabajan todos los grupos aisladamente). Pudiendo ser más aconsejable no trabajar con tanta frecuencia semanal. Organizar el trabajo para que los distintos grupos musculares se recuperen en la semana, sin que haya interacción de extensores y flexores. |
| Sesión | Realizar los descansos entre series propicios para una optimización en la hipertrofia (30 segundos a 2 minutos). |

