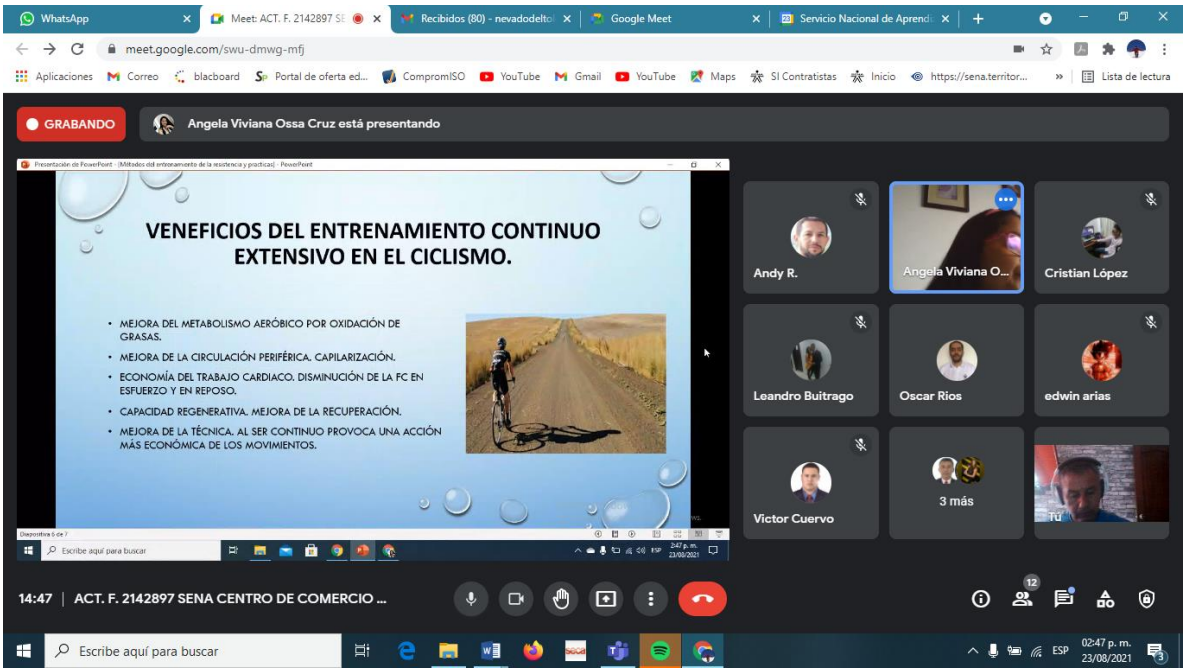
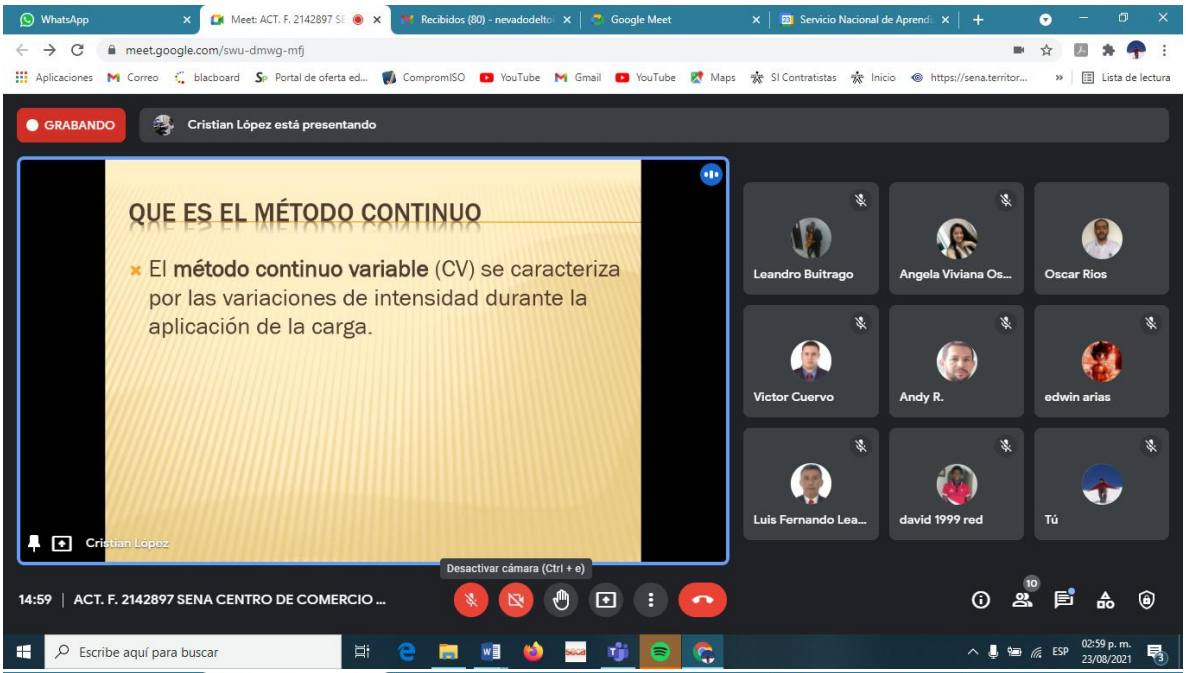
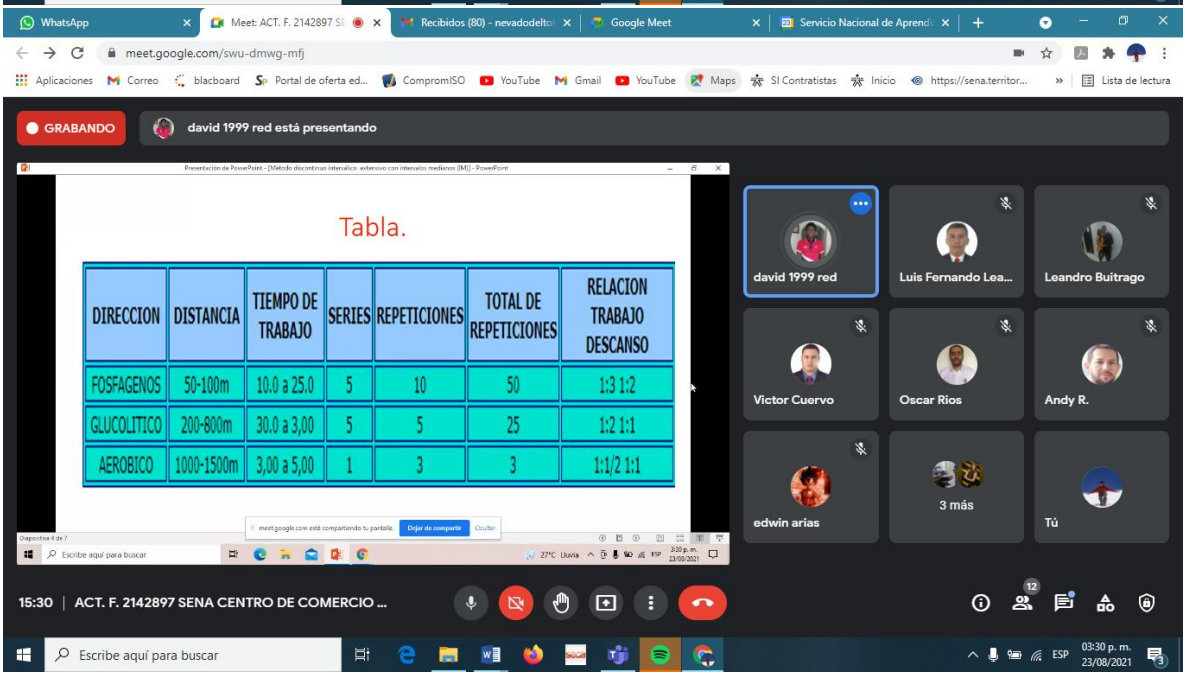
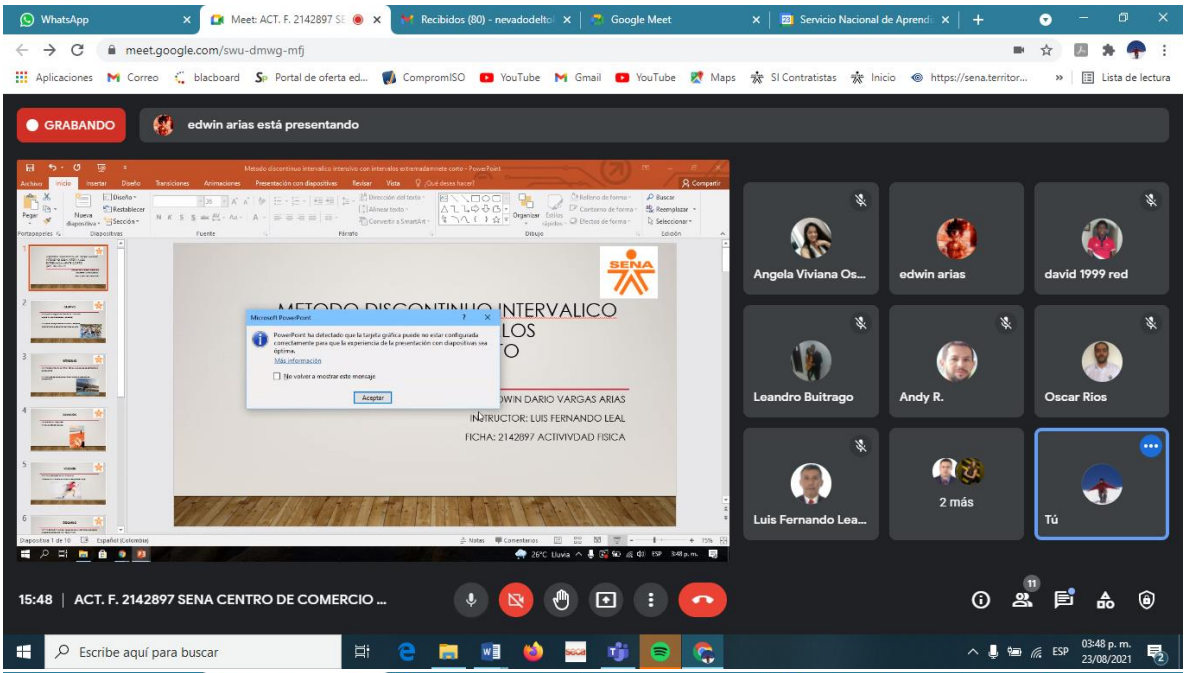
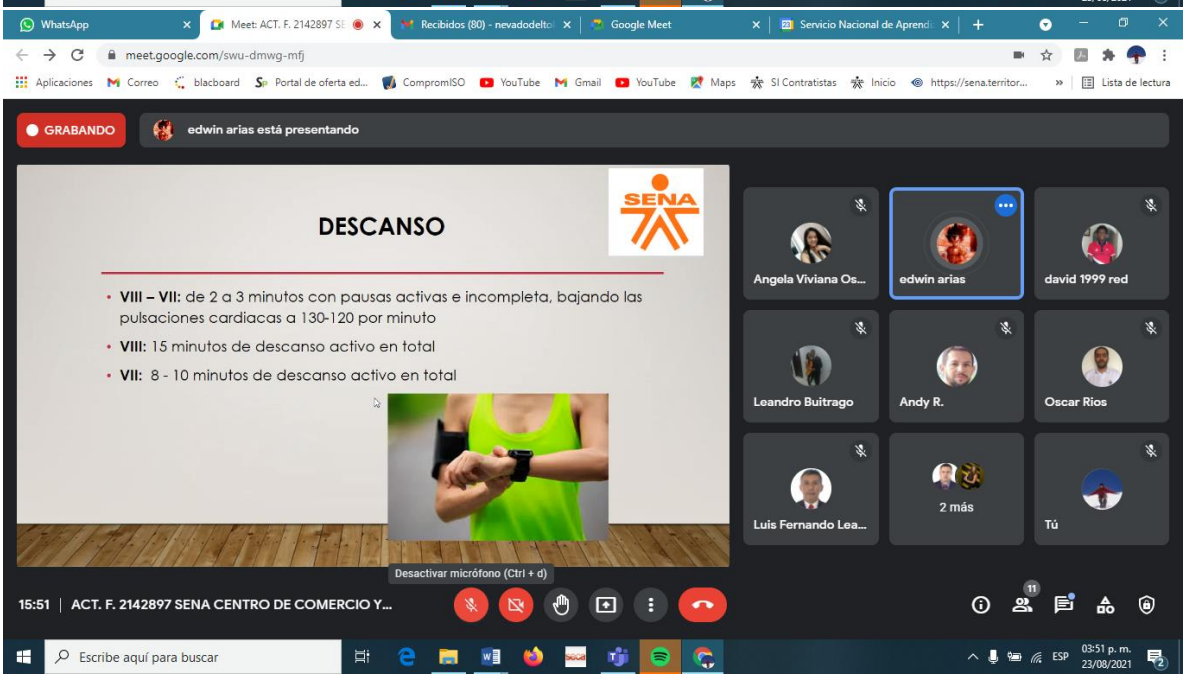
EVIDENCIAS SESIONES SINCRONICAS

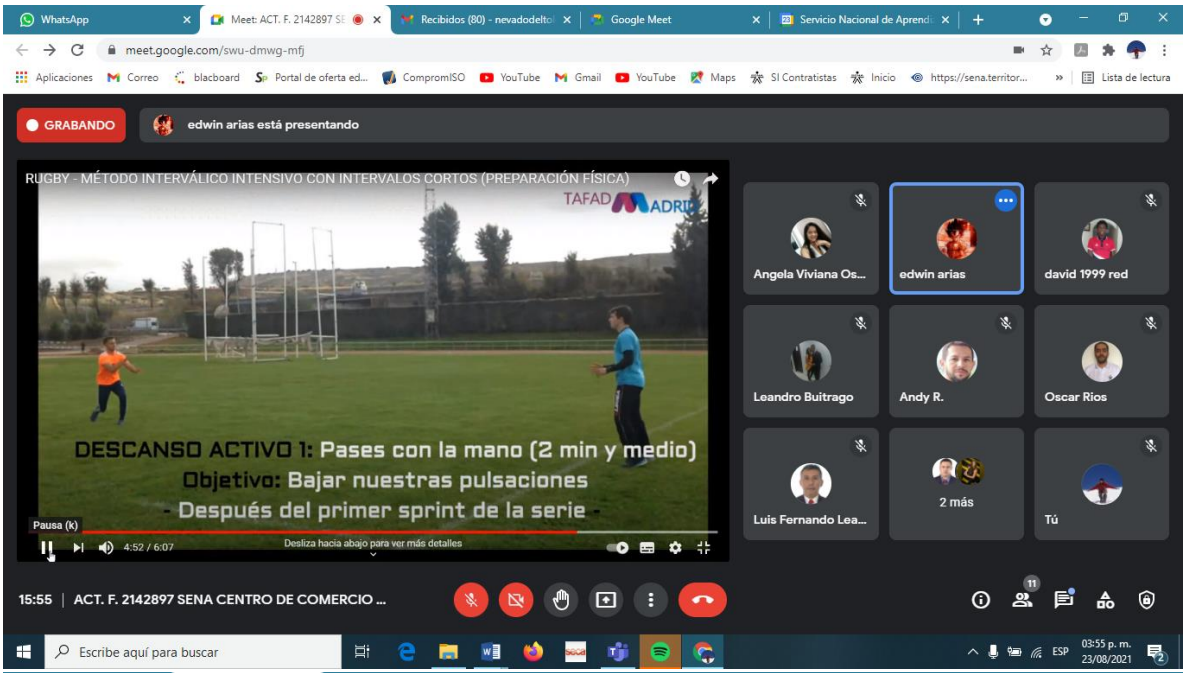


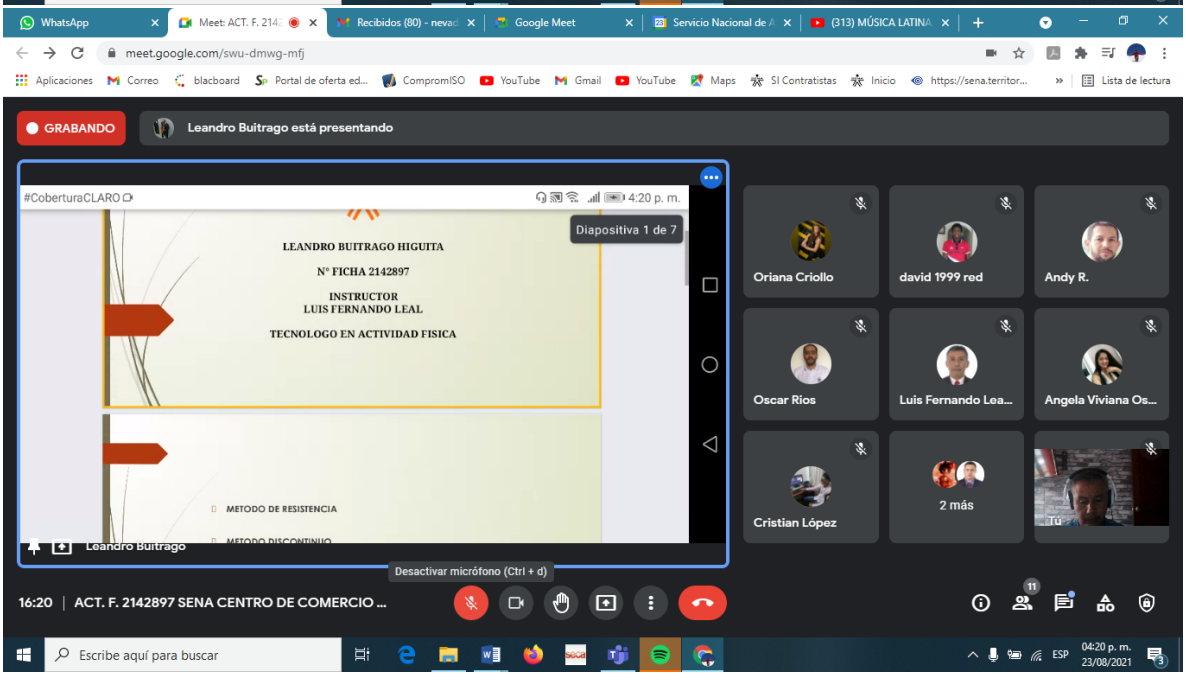

GRABANDO
Cristian López está presentando
QUE ES EL MÉTODO CONTINUO
El método continuo variable (CV) se caracteriza por las variaciones de intensidad durante la aplicación de la carga.
Cristian Lopez
Leandro Buitrago
Angela Viviana Os...
Oscar Rios
Victor Cuervo
Andy R.
edwin arias
Luis Fernando Lea...
david 1999 red
Tú
Desactivar cámara (Ctrl + e)
14:59 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...

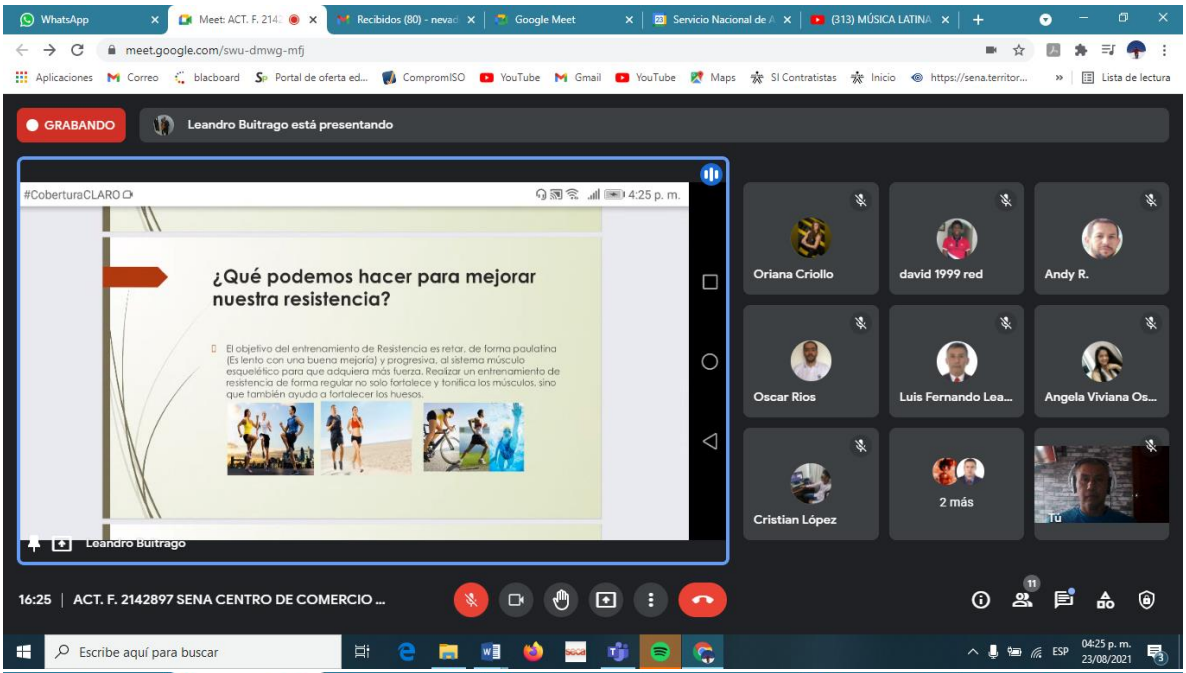

GRABANDO
david 1999 red está presentando
Tabla.
DIRECCION | DISTANCIA | TIEMPO DE TRABAJO | SERIES | REPETICIONES | TOTAL DE REPETICIONES | RELACION TRABAJO DESCANSO
FOSFAGENOS | 50-100m | 10.0 a 25.0 | 5 | 10 | 50 | 1:3 1:2
GLUCOLITICO | 200-800m | 30.0 a 3,00 | 5 | 5 | 25 | 1:2 1:1
AEROBICO | 1000-1500m | 3,00 a 5,00 | 1 | 3 | 3 | 1:1/2 1:1
david 1999 red
Luis Fernando Lea...
Leandro Buitrago
Victor Cuervo
Oscar Rios
Andy R.
edwin arias
3 más
Tú
15:30 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...

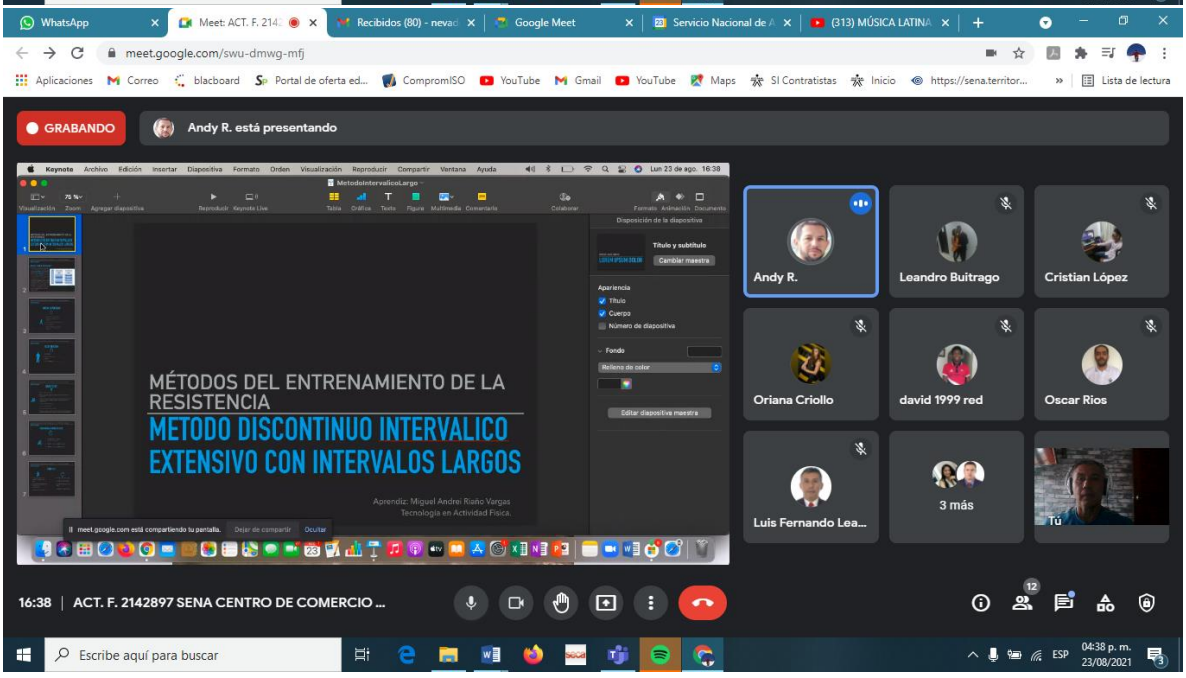

WhatsApp
Meet: ACT. F. 2142897 SE
Recibidos (80) - nevadodelto
Google Meet
Servicio Nacional de Aprendi
meet.google.com/swu-dmwg-mfj
Aplicaciones
Correo
blackboard
Portal de oferta ed...
CompromISO
YouTube
Gmail
YouTube
Maps
SI Contratistas
Inicio
https://sena.territor...
Lista de lectura
GRABANDO
edwin arias está presentando
Angela Viviana Os...
edwin arias
david 1999 red
Leandro Buitrago
Andy R.
Oscar Rios
Luis Fernando Lea...
2 más
Tú
15:48 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...
Escribe aquí para buscar
ESP
03:48 p. m.
23/08/2021

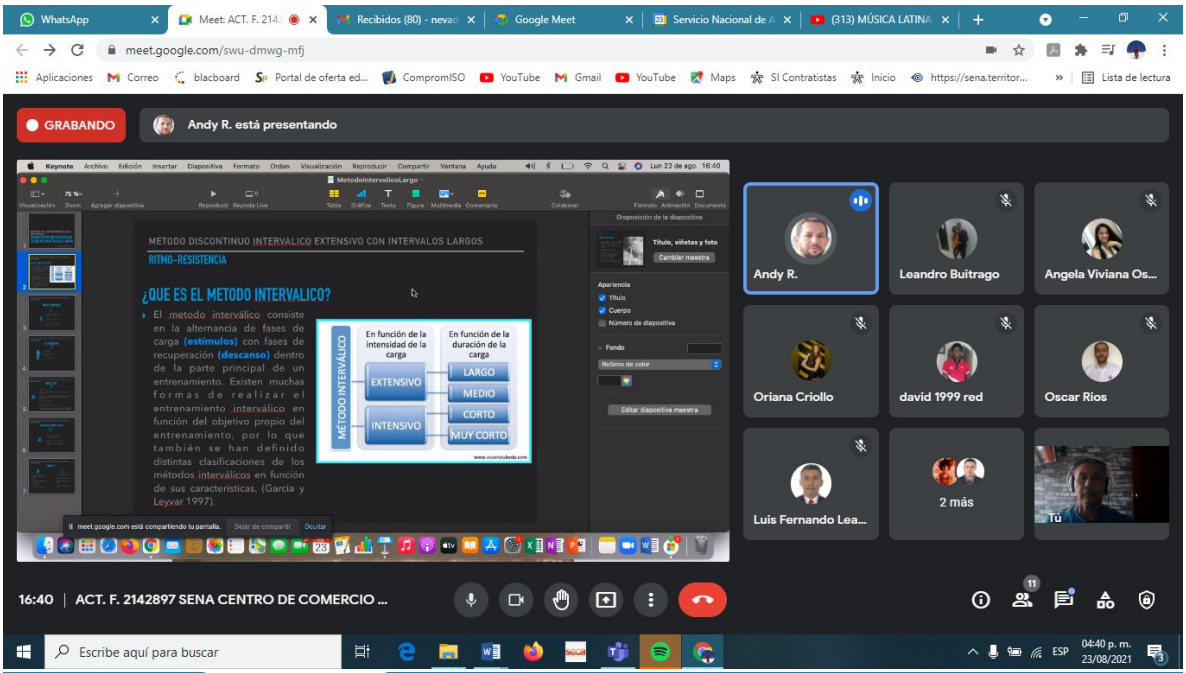

WhatsApp
Meet: ACT. F. 2142897 SE
Recibidos (80) - nevadodelto
Google Meet
Servicio Nacional de Aprendi
meet.google.com/swu-dmwg-mfj
Aplicaciones
Correo
blackboard
Portal de oferta ed...
CompromISO
YouTube
Gmail
YouTube
Maps
SI Contratistas
Inicio
https://sena.territor...
Lista de lectura
GRABANDO
edwin arias está presentando
DESCANSO
VIII – VII: de 2 a 3 minutos con pausas activas e incompleta, bajando las pulsaciones cardiacas a 130-120 por minuto
VIII: 15 minutos de descanso activo en total
VII: 8 - 10 minutos de descanso activo en total
Angela Viviana Os...
edwin arias
david 1999 red
Leandro Buitrago
Andy R.
Oscar Rios
Luis Fernando Lea...
2 más
Tú
Desactivar micrófono (Ctrl + d)
15:51 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO Y...
Escribe aquí para buscar
ESP
03:51 p. m.
23/08/2021

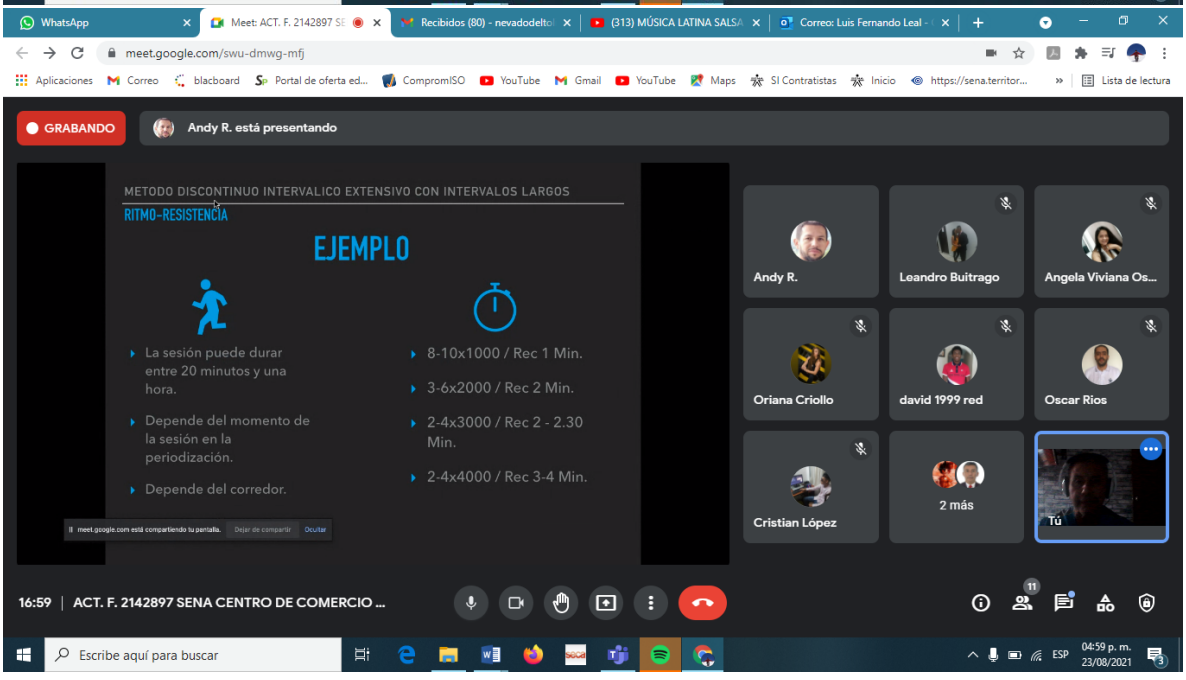

GRABANDO
edwin arias está presentando
RUGBY - MÉTODO INTERVÁLICO INTENSIVO CON INTERVALOS CORTOS (PREPARACIÓN FÍSICA)
TAFAD MADRID
DESCANSO ACTIVO 1: Pases con la mano (2 min y medio)
Objetivo: Bajar nuestras pulsaciones
- Después del primer sprint de la serie -
Pausa (k)
4:52 / 6:07
Desliza hacia abajo para ver más detalles
Angela Viviana Os...
edwin arias
david 1999 red
Leandro Buitrago
Andy R.
Oscar Rios
Luis Fernando Lea...
2 más
Tú
15:55 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...
Escribe aquí para buscar
ESP
03:55 p. m.
23/08/2021

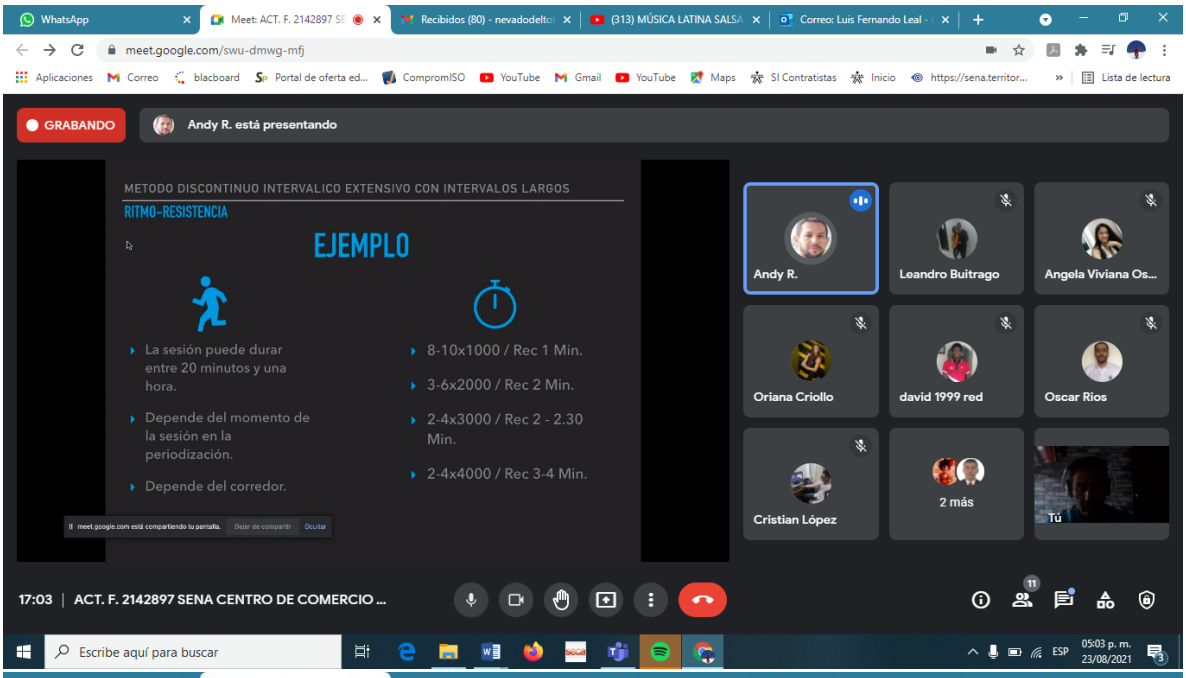

GRABANDO
Leandro Buitrago está presentando
#CoberturaCLARO
4:20 p. m.
Diapositiva 1 de 7
LEANDRO BUITRAGO HIGUITA
Nº FICHA 2142897
INSTRUCTOR
LUIS FERNANDO LEAL
TECNOLOGO EN ACTIVIDAD FISICA
METODO DE RESISTENCIA
Leandro Buitrago
Desactivar micrófono (Ctrl + d)
Oriana Criollo
david 1999 red
Andy R.
Oscar Rios
Luis Fernando Lea...
Angela Viviana Os...
Cristian López
2 más
Tú
16:20 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...
Escribe aquí para buscar
ESP
04:20 p. m.
23/08/2021

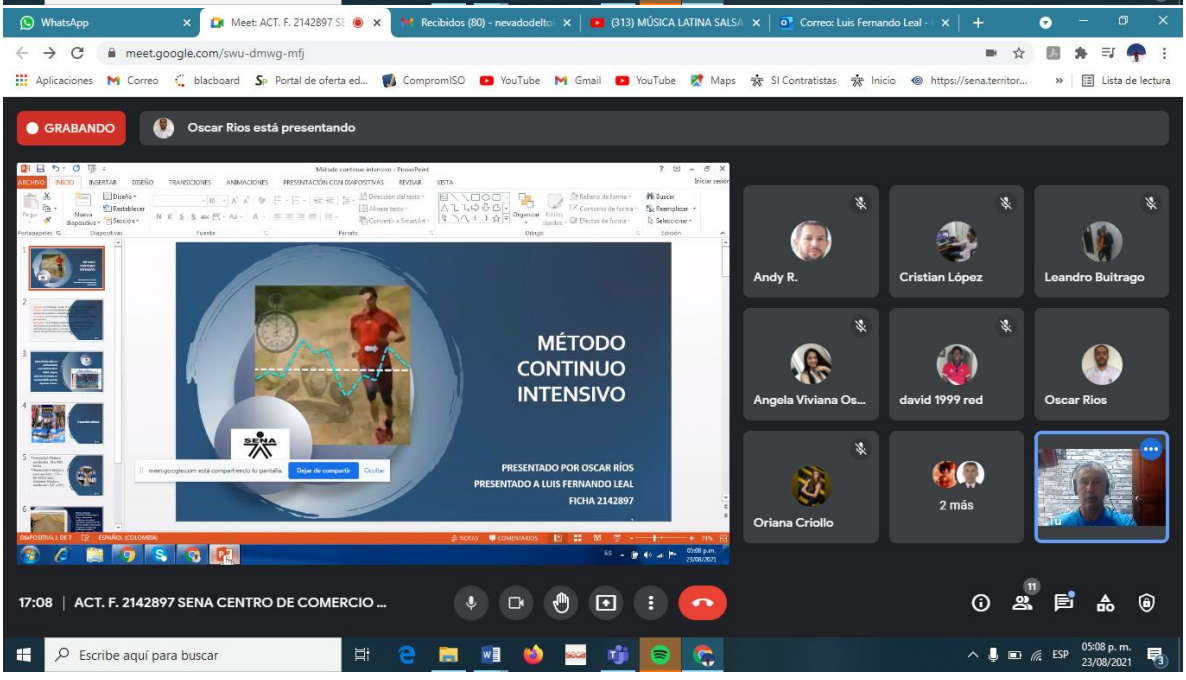

GRABANDO
Leandro Buitrago está presentando
#CoberturaCLARO
4:25 p. m.
¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra resistencia?
El objetivo del entrenamiento de Resistencia es retar, de forma paulatina (Es lento con una buena mejoría) y progresiva, al sistema músculo esquelético para que adquiera más fuerza. Realizar un entrenamiento de resistencia de forma regular no solo fortalece y tonifica los músculos, sino que también ayuda a fortalecer los huesos.
Leandro Buitrago
Oriana Criollo
david 1999 red
Andy R.
Oscar Rios
Luis Fernando Lea...
Angela Viviana Os...
Cristian López
2 más
Tú
16:25 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...
Escribe aquí para buscar
ESP
04:25 p. m.
23/08/2021

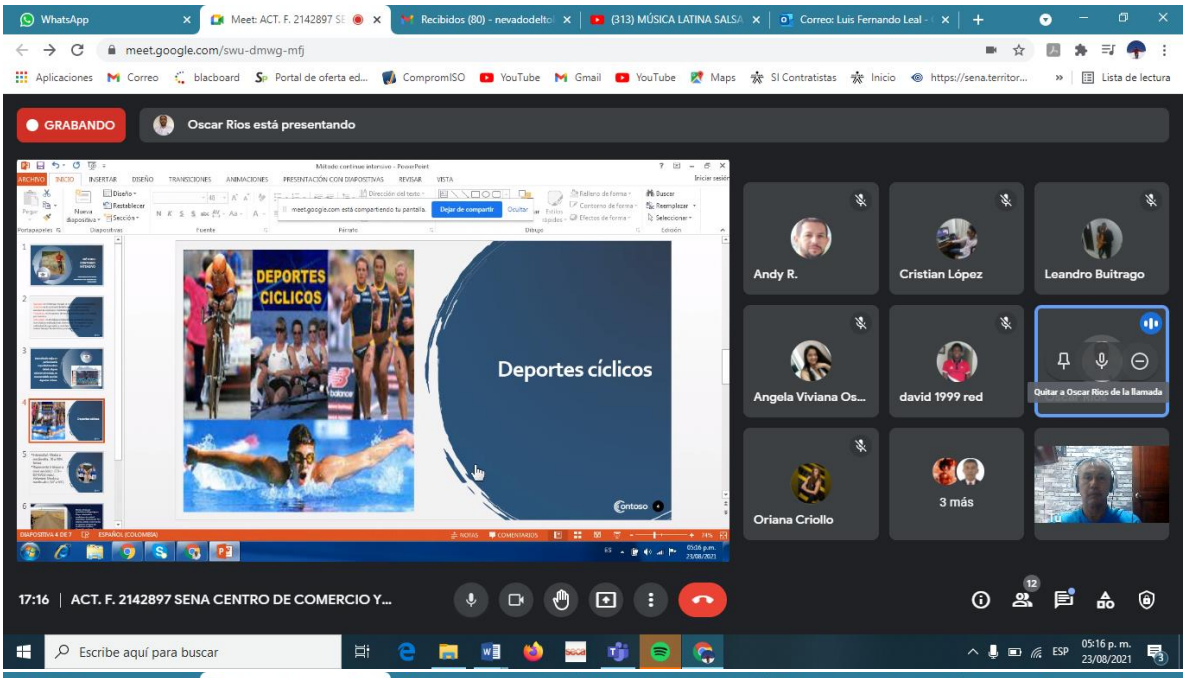

GRABANDO
Andy R. está presentando
MÉTODOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA
METODO DISCONTINUO INTERVALICO EXTENSIVO CON INTERVALOS LARGOS
Aprendiz: Miguel Andrei Riaño Vargas
Tecnología en Actividad Física.
Andy R.
Leandro Buitrago
Cristian López
Oriana Criollo
david 1999 red
Oscar Rios
Luis Fernando Lea...
3 más
Tú
16:38 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...
Escribe aquí para buscar
ESP
04:38 p. m.
23/08/2021

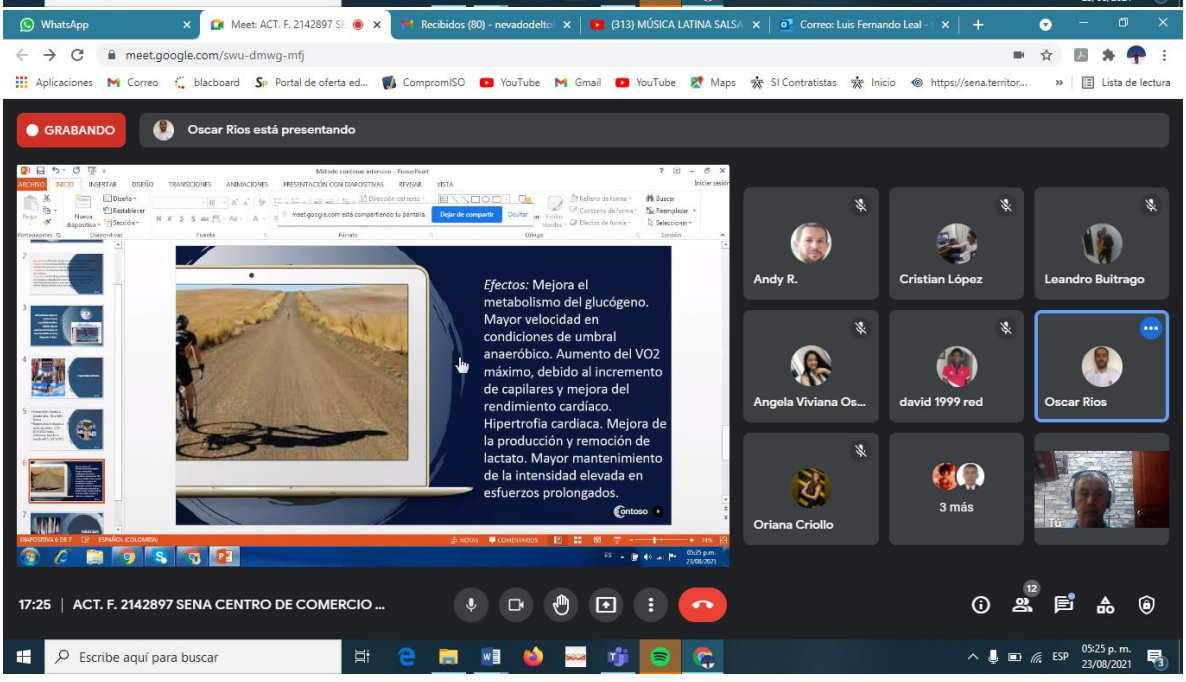

GRABANDO
Andy R. está presentando
METODO DISCONTINUO INTERVALICO EXTENSIVO CON INTERVALOS LARGOS
RITMO-RESISTENCIA
¿QUE ES EL METODO INTERVALICO?
El metodo interválico consiste en la alternancia de fases de carga (estímulos) con fases de recuperación (descanso) dentro de la parte principal de un entrenamiento. Existen muchas formas de realizar el entrenamiento interválico en función del objetivo propio del entrenamiento, por lo que también se han definido distintas clasificaciones de los métodos interválicos en función de sus características. (García y Leyvar 1997).
MÉTODO INTERVÁLICO
En función de la intensidad de la carga
En función de la duración de la carga
EXTENSIVO
INTENSIVO
LARGO
MEDIO
CORTO
MUY CORTO
Andy R.
Leandro Buitrago
Angela Viviana Os...
Oriana Criollo
david 1999 red
Oscar Rios
Luis Fernando Lea...
2 más
Tú
16:40 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...
Escribe aquí para buscar
ESP
04:40 p. m.
23/08/2021

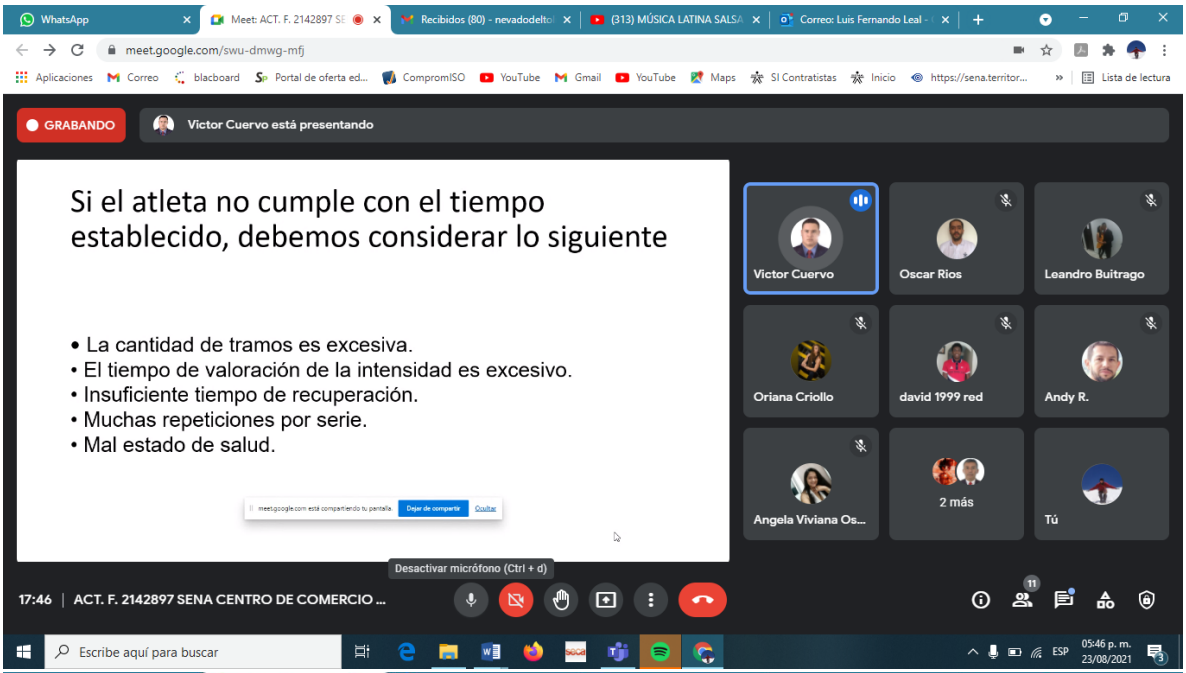

GRABANDO
Andy R. está presentando
METODO DISCONTINUO INTERVALICO EXTENSIVO CON INTERVALOS LARGOS
RITMO-RESISTENCIA
EJEMPLO
La sesión puede durar entre 20 minutos y una hora.
Depende del momento de la sesión en la periodización.
Depende del corredor.
8-10x1000 / Rec 1 Min.
3-6x2000 / Rec 2 Min.
2-4x3000 / Rec 2 - 2.30 Min.
2-4x4000 / Rec 3-4 Min.
Andy R.
Leandro Buitrago
Angela Viviana Os...
Oriana Criollo
david 1999 red
Oscar Rios
Cristian López
2 más
Tú
16:59 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...
Escribe aquí para buscar
ESP
04:59 p. m.
23/08/2021

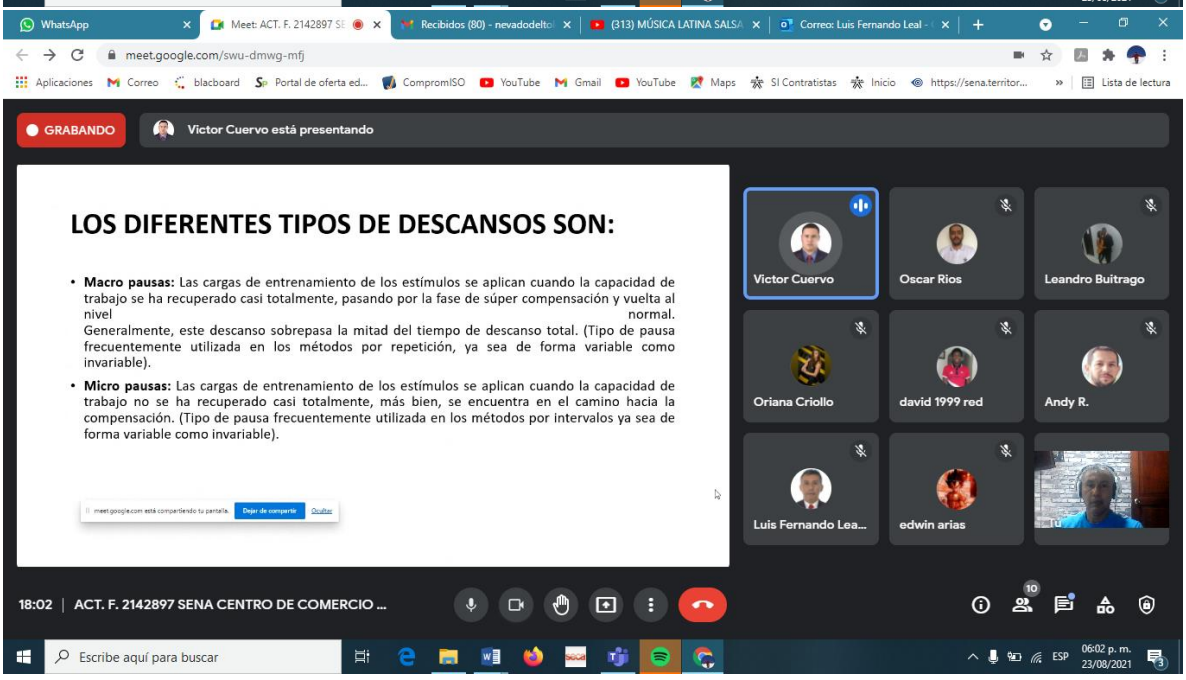

GRABANDO
Andy R. está presentando
METODO DISCONTINUO INTERVALICO EXTENSIVO CON INTERVALOS LARGOS
RITMO-RESISTENCIA
EJEMPLO
La sesión puede durar entre 20 minutos y una hora.
Depende del momento de la sesión en la periodización.
Depende del corredor.
8-10x1000 / Rec 1 Min.
3-6x2000 / Rec 2 Min.
2-4x3000 / Rec 2 - 2.30 Min.
2-4x4000 / Rec 3-4 Min.
Andy R.
Leandro Buitrago
Angela Viviana Os...
Oriana Criollo
david 1999 red
Oscar Rios
Cristian López
2 más
Tú
17:03 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...


GRABANDO
Oscar Rios está presentando
MÉTODO CONTINUO INTENSIVO
PRESENTADO POR OSCAR RÍOS
PRESENTADO A LUIS FERNANDO LEAL
FICHA 2142897
Andy R.
Cristian López
Leandro Buitrago
Angela Viviana Os...
david 1999 red
Oscar Rios
Oriana Criollo
2 más
Tú
17:08 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...


GRABANDO
Oscar Rios está presentando
DEPORTES CICLICOS
Deportes cíclicos
Andy R.
Cristian López
Leandro Buitrago
Angela Viviana Os...
david 1999 red
Quitar a Oscar Rios de la llamada
Oriana Criollo
3 más
17:16 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO Y...
Escribe aquí para buscar
ESP
05:16 p. m.
23/08/2021


GRABANDO
Oscar Rios está presentando
Efectos: Mejora el metabolismo del glucógeno. Mayor velocidad en condiciones de umbral anaeróbico. Aumento del VO2 máximo, debido al incremento de capilares y mejora del rendimiento cardíaco. Hipertrofia cardiaca. Mejora de la producción y remoción de lactato. Mayor mantenimiento de la intensidad elevada en esfuerzos prolongados.
Andy R.
Cristian López
Leandro Buitrago
Angela Viviana Os...
david 1999 red
Oscar Rios
Oriana Criollo
3 más
17:25 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...
Escribe aquí para buscar
ESP
05:25 p. m.
23/08/2021


GRABANDO
Victor Cuervo está presentando
Si el atleta no cumple con el tiempo establecido, debemos considerar lo siguiente
• La cantidad de tramos es excesiva.
• El tiempo de valoración de la intensidad es excesivo.
• Insuficiente tiempo de recuperación.
• Muchas repeticiones por serie.
• Mal estado de salud.
Victor Cuervo
Oscar Rios
Leandro Buitrago
Oriana Criollo
david 1999 red
Andy R.
Angela Viviana Os...
2 más
Tú
Desactivar micrófono (Ctrl + d)
17:46 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...


GRABANDO
Victor Cuervo está presentando
LOS DIFERENTES TIPOS DE DESCANSOS SON:
• Macro pausas: Las cargas de entrenamiento de los estímulos se aplican cuando la capacidad de trabajo se ha recuperado casi totalmente, pasando por la fase de súper compensación y vuelta al nivel normal.
Generalmente, este descanso sobrepasa la mitad del tiempo de descanso total. (Tipo de pausa frecuentemente utilizada en los métodos por repetición, ya sea de forma variable como invariable).
• Micro pausas: Las cargas de entrenamiento de los estímulos se aplican cuando la capacidad de trabajo no se ha recuperado casi totalmente, más bien, se encuentra en el camino hacia la compensación. (Tipo de pausa frecuentemente utilizada en los métodos por intervalos ya sea de forma variable como invariable).
Victor Cuervo
Oscar Rios
Leandro Buitrago
Oriana Criollo
david 1999 red
Andy R.
Luis Fernando Lea...
edwin arias
18:02 | ACT. F. 2142897 SENA CENTRO DE COMERCIO ...