



## **ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA**

### **ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA (ANAERÓBICO Y AERÓBICO)**

- Introducción
- Zonas de intensidad y sus características
- HIIT – Todo lo que debes saber
- Running – Cómo prepararte para una carrera
- VO2 máx – Evalúa y mejora tu consumo de Oxígeno
- VAM – Entrena de acuerdo a tu velocidad
- Fórmula Karvonen y FC Reserva – La Frecuencia como aliado
- Mide tu rendimiento (Test y evaluaciones)
- Planificación Eficaz
- Métodos de entrenamiento
- Ejemplificación de sesiones prácticas
- Evaluación

