

PROGRAMA INDIVIDUAL DE ACTIVIDADE FÍSICA

Debes diseñar un **programa persoal** de actividade física para a mellora da túa condición física saudable (CFS). Lembra que as capacidade relacionadas coa CFS serán a resistencia cardiovascular, a forza resistencia muscular e a flexibilidade.

Deberá cumprir os seguintes criterios:

- ✓ O programa será **individual, orixinal e realista**.
- ✓ A duración **mínima** será de 4 semanas.
- ✓ Deberás dividir as semanas que decidas en periodos de adestramento máis pequenos que se chamarán **microciclos**. Podes establecer unha duración de cada microciclo entre 5-8 días.
- ✓ Cada microciclo deberá ter mínimo tres sesións diseñadas por ti. Se fas actividade física-deportiva nun clube, entidade ou asociación podes incluír os adestramentos ou as sesións pero non contarán como sesións feitas por ti.
- ✓ Terás que respectar unha dinámica de cargas. Debes **alternar sesións con diferente intensidade** con polo menos, un día de descanso.
- ✓ Debes asignar un número do 0 ao 5 describindo a **intensidade** de cada día de adestramento. (0 non adestras - 5 máxima intensidade).

PASOS A SEGUIR NA ELABORACIÓN:

1. Definir cantas semanas durará o programa e a data de inicio e fin.

Exemplo: O meu programa de adestramento iniciárase o luns 21 de xaneiro e rematará o luns 25 de febreiro. Serán 5 semanas de adestramento e entre 3 e 4 sesións en cada microciclo.

2. Dividir o periodo seleccionado entre microciclos.

1º microciclo	Desde o luns 21 ata o domingo 27
2º microciclo	Desde o luns 28 ata o ...
3º microciclo	
... microciclo	...

3. Marcar dentro de cada microciclo as sesións que farás. Debes marcar a intensidade que pretendes en cada sesión (de 0 a 5).

1º microciclo Luns 21 - Domingo 27						
Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
4	0	3	5	0	4	0

4. Unha vez marcadas as sesións en cada microciclo, debes incluír un adestramento das capacidades que queiras (obrigatorio o traballo de flexibilidade).

1º microciclo Luns 21 - Domingo 27						
Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
Flexibilidade	Descanso	Flexibilidade	Resistencia	descanso	Flexibilidade	descanso
Pasiva		Pasiva	aeróbica		Pasiva	
Forza		Forza-	Flexibilidade		Forza-	
Abdominal		Resistencia	activa		Resistencia	

4	0	3	5	0	4	0
---	---	---	---	---	---	---

5. Cando definas as sesións de adestramento deberás concretar os compoñentes da carga: series, repeticións, tempo de traballo, tempo de descanso...

1º microciclo Luns 21 - Domingo 27						
Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
Forza Abdominal Táбата 4' Tempo de traballo 20" tempo de descanso 10" 4 execicios (debes definir cales) Flexibilidade Pasiva Estiramento da musculatura tren inferior. 2 series cada grupo muscular 15" mantendo o estiramento.	Descanso	Flexibilidade Pasiva Forza-Resistencia	Resistencia aeróbica 3 series de carreira continua con cambios de ritmo (frecuencia cardíaca 120-160) 20' de zumba alternado con exercicios de tonificación (Frecuencia Cardíaca 120-150 pp/min) Flexibilidade activa	descanso	Flexibilidade Pasiva Forza-Resistencia	descanso
4	0	3	5	0	4	0

6. Por último, deberás seleccionar unha aplicación de móbil que che axude na posta en práctica dos teus adestramentos.

Cómo podo traballar as diferentes capacidades?

Dentro da sesión debes traballar dúas capacidades (mínimo).

- A. Resistencia cardiovascular: mediante actividades aeróbicas (camiñar rápido, correr, bicicleta, bailar, aeróbic, zumba...), empregando circuitos de adestramento con moitas repeticións e pouco ou sen descanso entre exercicios.
- B. Forza resistencia: mediante autocargas, circuitos de adestramento, pilates, con pequenos pesos que teñas na casa, empregando material específico...
- C. Flexibilidade: mantendo posición, con axuda doutra persoa, con axuda de gomas, cordas, executando exercicio de pilates, ioga...

Parámetros da carga dos exercicios:

- Volumen: series e repeticións ou tempo no traballo da resistencia.
- Intensidade: Tipo de exercicio, velocidade de execución, peso, velocidade de carreira...
- **Pausa**: entre exercicios e/ou partes da sesión.

Debes de organizar la sesión para un grupo de 7 personas. Dispones de esterillas, gomas, fitball y se realizaran en el gimnasio pequeño y patio cubierto exterior (alrededor de 100 m cuadrados)

Debes de enseñarle al profesor la sesión planificada 3 días antes de llevarla a cabo. El profesor está todos los segundos recreos en el pabellón para revisar esas sesiones.

Eres el entrenador, debes de explicarte alto y claro, el profesor solo interviene si se compromete la seguridad de los demás alumnos.

Items importantes para la evaluación de la sesión:

- Adecuar la carga y el tipo de ejercicios al grupo de entrenamiento.
- Emplear ejercicios orientados a la salud y, a poder ser, variados y creativos.
- Dispones de 35 min útiles en los cuales, tu grupo debe de estar activo en todo momento.
- El entrenador debe de proponer, motivar y participar en ciertos momentos de la sesión.
- Es muy recomendable o casi obligatorio emplear un circuito para el trabajo de fuerza resistencia.
- Recomendable el emplear la flexibilidad para terminar la sesión.