



Colegio
Miguel de Cervantes
La Cisterna

Diseño de Entrenamiento y Alimentación

Educación Física

Profesora: Bárbara Godoy

Tercero Medio

Mi plan de entrenamiento

Hacer ejercicio es un hábito muy saludable y recomendable. Un buen plan de entrenamiento físico ayuda al cuerpo y la mente y puede ser, además, una actividad de ocio muy divertida.

Aunque muchas personas improvisan sus actividades y dejan los beneficios al azar, siempre es aconsejable realizar un propio plan de entrenamiento considerando mis aptitudes físicas y condiciones personales. Un buen plan de entrenamiento físico se basa en las metas y objetivos, siempre desde un punto de vista realista.



Factores a tener en cuenta en mi plan de Entrenamiento

Al momento de diseñar mi propio plan de entrenamiento es necesario considerar ciertos aspectos que ayudan al buen y efectivo entrenamiento, teniendo en cuenta cual es mi objetivo principal para luego trabajar y alcanzar la meta. Sabemos que el camino puede ser difícil y agotador pero teniendo una estructura (rutina) podemos crear hábitos.

La buena alimentación dentro de un plan de entrenamiento juega un rol fundamental ya que aporta con la energía y nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento fisiológico de nuestro cuerpo.





Factores a tener en cuenta en mi plan de Entrenamiento

Objetivo de mi Plan: saber cual es la meta a lograr, por que motivo quiero realizar un plan de entrenamiento. Los objetivos pueden ser muy variados y dependiendo de éste es que elijo el tipo de ejercicio, la frecuencia y duración como también los alimentos a consumir. Ej.: mejorar la resistencia cardiovascular, perder peso, aumentar la masa muscular, etc.

Datos iniciales: frecuencia cardiaca (reposo, al ejercicio y máxima), imc, estado físico medico, etc.

Frecuencia semanal: establecer la cantidad de días que se entrenara a la semana

Carga de entrenamiento: volumen de entrenamiento es decir la duración de las sesiones que realizaras (30 min. , 45 min. Etc.), distancia recorrida, numero de repeticiones, pesos movilizad, etc.

Sesiones de entrenamiento: es la distribución de los ejercicios de manera diaria, cada sesión debe ser orientada según el grupo muscular que se quiere trabajar. En ella se establecen series, repeticiones y tipos de ejercicios.

Tipo de ejercicios: aeróbicos, anaeróbicos, con tu propio peso, con carga, etc.

Alimentos a consumir: dieta balanceada según mi objetivo de entrenamiento.

Hidratación: el consumo de agua es indispensable para mantener el metabolismo además de la regulación de todas las funciones del organismo. El consumo de bebidas azucaradas no cumplen la función de hidratar.



Alimentación Saludable

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, fibras, las vitaminas y los minerales.

Proteínas: Sirven para formar y reparar tejidos de la piel, órganos, músculos, uñas, pelo y huesos. Son necesarias para que todas las células de nuestro cuerpo cumplan su función correctamente. Este alimento se consume cuando un deportista busca potenciar su musculatura. Ej.: carnes, pescados, huevos, legumbres etc.

Carbohidratos: Son la fuente más importante de energía para nuestro cuerpo. Su sistema digestivo convierte estos hidratos de carbono en glucosa, por lo cual su consumo excesivo y la quema de calorías inadecuada producen sobrepeso. Ej.: pastas, papas, arroz, pan , etc.



Alimentación Saludable

Las grasas: Son sustancias químicas que están en muchos alimentos y también en el cuerpo. Su función más importante es ser una reserva de energía. En las grasas se encuentra el Colesterol un tipo de grasa que exceso afecta las arterias y el corazón. Se deben consumir de forma moderada sin eliminarlas de la dieta. Ej.: Paltas, frutos secos, mantequilla, etc.

Las vitaminas y minerales: forman parte de los nutrientes esenciales y se denominan micronutrientes porque los necesitamos en pequeñas cantidades (miligramos o microgramos), pero son indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo, ayudando a la reparación de tejidos al crecimiento y a la defensa de enfermedades. Ej.: vitamina A, C y E, zinc, hierro, calcio, etc.

Fibras: desempeña diversas funciones más en el organismo, entre las que destacan: Absorción de agua. Aumenta el volumen de las heces, haciéndolas más fluidas, facilitando su expulsión. Ayuda así a combatir el estreñimiento y a reducir la posible aparición de enfermedades al sistema digestivo.



GRACIAS

