

TRABAJO FINAL DE GRADO

Propuesta de intervención hacia la promoción de hábitos de vida saludables a través del running y el ciclismo

Curso académico 2021/2022



***Alumno: Eugenio Lobato Macho. 4º CCAFD.
Universidad de Sevilla.
Facultad de Ciencias de la Educación.
Departamento: Educación Física y Deporte
Tutor: Antonio Muñoz Llerena***

RESUMEN

La siguiente propuesta de intervención, surge a raíz de la importancia de mantener unos hábitos de vida saludable frente al aumento del sedentarismo en la población actual. Se recurre por ello a diferentes modalidades deportivas, en concreto running y ciclismo, que se unen en un programa de entrenamientos de diez semanas de duración. La aplicación de esta propuesta centra su rango de actividad en adultos de entre 18 y 40 años de edad principiantes o con experiencia en los respectivos deportes. A pesar de ello, es fácilmente adaptable a otros rangos de edad. De esta forma, el objetivo principal es crear una propuesta de intervención compuesta por un conjunto de sesiones de entrenamiento orientada a la búsqueda y promoción de hábitos de vida saludables a través del running y el ciclismo.

Palabras Clave: Hábitos de vida saludable, running, ciclismo, sedentarismo, actividad física.

ABSTRACT

The following intervention proposal arises from the importance of maintaining healthy lifestyle habits to deal with the increase of sedentary lifestyle in the current population. This is done through different sports such as running and cycling, which are combined in a training program who covers 10 weeks. The implementation of this intervention is specially focused on beginner and experienced people aged between 18 and 40 years old, who are used to practice these two sports. However, it is easily adaptable to others age ranges. In this way, the main goal of this work is the development of an intervention proposal consisting of several training sessions, with the aim of promoting healthy lifestyle habits through running and cycling.

Key words: healthy lifestyle habits, running, cycling, sedentary lifestyle, physical activity.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	4
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1- CONCEPTO DE HáBITOS DE VIDA SALUDABLE	6
2.2-FACTORES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE	7
2.2.1- Actividad física	8
2.2.2- Alimentación.....	9
2.2.3- Higiene personal.....	10
2.2.4- Descanso.....	11
2.3-SEDENTARISMO	12
2.4-COVID-19 Y ACTIVIDAD FÍSICA	15
2.5-RUNNING Y CICLISMO.....	17
2.5.1- Running.....	18
2.5.2- Ciclismo.....	20
2.6-CREACIÓN DE HABITOS	22
3. OBJETIVOS.....	24
3.1-OBJETIVOS GENERALES	24
3.2-OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	24
4. METODOLOGIA	25
4.1- TEMPORALIZACIÓN.....	25
4.2- PROCEDIMIENTO DE BÚSQUEDA CIENTÍFICA.....	27
4.3- VARIABLES Y FACTORES.....	29
4.4- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	30
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	32
5.1- DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INTERVENCIÓN	32
5.2-DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN	33
5.2.1- Objetivos	33
5.2.2- Contenidos	34
5.2.3- Evaluación	35
5.3-TEMPORALIZACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	37
5.4-ASPECTOS METODOLÓGICOS.....	43
6. CONCLUSIONES.....	46
7. BIBLIOGRAFIA.....	48
8. ANEXOS	53
ANEXO 1: Diseño de sesiones que componen la propuesta.	53

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Para la puesta en marcha de este proyecto, se tendrán en cuenta una amplia diversidad de factores relacionados con la actualidad en la que vive la población. Por lo cual, uno de los factores sobre los que se hará especial hincapié, será la importancia que el deporte tiene sobre la vida de las personas en la actualidad. Por otro lado, se tratará el sedentarismo como uno de los problemas emergentes y que afectan a grandes núcleos de población. Los hábitos de vida no serán menos importantes en este proyecto, y en particular, se abordará el tema de hábitos de vida saludables, en búsqueda de un estado de salud óptimo para el desarrollo de una vida distanciada de las enfermedades.

La motivación por la cual surge este proyecto, es la sensación de sedentarismo en la población actual. Los sectores tanto jóvenes como adultos, se sumergen cada vez más en una rutina sedentaria, propiciada en parte por los estilos de vida actuales muy influenciados por las nuevas tecnologías y la escasez de actividad física.

Ante ello, surge la idea de crear de forma teórica y que a su vez pueda llevarse a la práctica en eventos deportivos, una propuesta de intervención en búsqueda de promocionar hábitos de vida saludable y por tanto de un incremento de la calidad de vida de las personas.

A día de hoy, encontrar tiempo libre para dedicar al deporte dentro de la rutina diaria, puede convertirse en una tarea difícil, bien por falta de tiempo, motivación, inversión del tiempo en otros entretenimientos o mero desinterés por la actividad física y el deporte.

La situación que se vive actualmente, sumergida y afectada en parte por el Covid-19, ha sido y es tanto un enemigo como un aliado para la actividad física y la persecución de hábitos de vida saludables.

La pandemia vivida, creó durante su duración una población sedentaria puesto que el impedimento de salir al exterior mermó la motivación de muchas personas hacia el deporte. Sin embargo, con la vuelta progresiva a la nueva normalidad y las ganas acumuladas de disfrutar de nuevo del aire libre, propiciaron el auge de gran variedad de deportes de exterior, lugar donde las personas encontraban su sitio de disfrute y despeje.

Sabiendo esto y valorando diferentes formas de afrontar dicho proyecto, se opta por llevar a cabo la propuesta de intervención a través de dos deportes de exterior muy comunes y que actualmente se encuentran en una posición de alto estima entre la población.

Los deportes seleccionados, por consiguiente, serán el running y el ciclismo. Ambos, deportes que contaron con gran aceptación como podemos observar en una publicación de la revista Palco 23:

“Y el mundo echó a correr: cómo la pandemia dio nuevas alas al deporte”
“Confinado en casa, sin más oferta de ocio que Netflix, el mundo se puso a hacer deporte. La pandemia disparó la práctica deportiva, con la reapertura, dio alas a deportes como el running y el ciclismo, que pueden hacerse en solitario y en espacios que no se vieron afectados por las restricciones” (Gestal, 2020).

La práctica de estos deportes, como bien indica el titular, era más segura al poder practicarse de forma individual, pero además con el avance y mejora de la situación cada día, sirvieron también para establecer relaciones sociales, puesto que son deportes que también pueden practicarse de forma grupal, compartiendo grandes momentos en entornos naturales.

2. MARCO TEÓRICO

Este apartado será de ayuda para conocer la fundamentación teórica en la que se basa este proyecto. Se hará alusión por tanto, al concepto de hábitos de vida saludable, así como a los factores que intervienen en ellos, entre los que se encuentran, alimentación, actividad física, higiene y descanso. Se tratará también el término de sedentarismo y el impacto del COVID-19 sobre el deporte y la sociedad actual.

Además de las aportaciones anteriores, se hablará de los deportes sobre los cuales se plantea la propuesta, en este caso, running y ciclismo, haciendo referencia a sus características y aportaciones a la consecución de hábitos saludables.

Para concluir este apartado, se incluye información acerca de la creación de hábitos propiamente dichos, entendiendo por ello el tiempo que se necesita para su adquisición y asimilación.

2.1- CONCEPTO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Dando comienzo a este apartado, se trata el concepto de hábitos de vida saludable. Para definir el mismo, se opta por descomponer dicha palabra en dos, por un lado, el concepto de hábito, y por otro, el concepto de saludable. Definiendo cada una de estas palabras se busca una unión que nos permita obtener el significado que buscamos.

Haciendo referencia primero al adjetivo saludable, cabe reseñar que su significado según la RAE (2022): “que sirve para conservar o restablecer la salud corporal”. Para una mayor concreción del término, se recurre al concepto de salud para aclarar su significado. Según dice la Organización Mundial de la Salud (1948): “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

No son las únicas definiciones existentes al respecto, por supuesto con el tiempo surgen nuevas aportaciones con matices diferentes. Un ejemplo es la definición de salud según Salleras (1985), que define salud como el nivel más alto posible de competencia física, psicológica, social y funcional, que permita la integración de los elementos sociales en los que viven los individuos y las sociedades.

Sabiendo esto, puede afirmarse que el concepto de salud está ligado estrechamente al de saludable pudiéndose resumir de este modo como acciones a llevar a cabo que aseguran un bienestar general de la persona, entrando también en juego factores externos de cada individuo.

Por su parte y para complementar el tema en cuestión, se encuentra el término de “hábito”, definido por la RAE (2022) como: “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”.

Tras esta definición se entiende hábito como aquellas acciones a las que se acostumbra la persona después de que le hayan sido mostradas y adquiridas con anterioridad, es decir tomar por costumbre determinadas acciones.

Concluyendo esta parte y, ahora sí, uniendo ambos conceptos que han sido tratados por separado, se puede definir el concepto de hábitos saludables como “actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere” (Ministerio de Educación de Chile, Mineduc, 2014, p. 46).

2.2- FACTORES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Hablar sobre hábitos de vida saludable, traslada a comentar el camino hacia un estilo de vida saludable y por tanto a la búsqueda de un equilibrio en la vida cotidiana que favorezcan su consecución.

Atendiendo a FACUA (2010), se pueden determinar diversos factores que ayudarán en la búsqueda de unos buenos hábitos entre los cuales figuran la alimentación y actividad física, estableciéndose ambos como principales pilares y siendo complementados por otros factores como el descanso y la higiene personal, factores que ayudarán a la salud tanto física como mental de cada individuo.

Por ello, a continuación, se hace especial mención a cada uno de los factores de los que se ha hablado en el párrafo anterior (Figura 1).

Figura 1.

Factores que determinantes de hábitos de vida saludable.



2.2.1- Actividad física

Como queda señalado anteriormente, la actividad física propiamente dicha es uno de los pilares fundamentales que sostienen un estilo de vida saludable y por tanto la adquisición de unos hábitos también saludables.

Son muy diversas las definiciones que se pueden encontrar a cerca de este término y en esta ocasión han sido seleccionadas, por un lado, la definición de Tercedor (2001), aportando que cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que resulta en una pérdida de energía y por otro lado, una definición de Devís et al. (2000), el cual habla de ello como cualquier movimiento del cuerpo, realizado por los músculos esqueléticos, que drena energía, aporta experiencia personal y nos permite interactuar con los seres vivos y nuestro entorno.

Hay que destacar, que se puede hacer referencia a la actividad física desde diferentes perspectivas cuando se relaciona con la salud. Puede tomarse por un lado una perspectiva de resultado, tomándose como una vía de mejora de la salud a través de la prevención de enfermedades que se relacionan con el sedentarismo. Por otro lado también puede tomarse la perspectiva de proceso, en busca de un beneficio colectivo en cuanto a bienestar se refiere. (Pérez y Devís, 2003).

Sabiendo esto, puede afirmarse que la actividad física ayuda a la obtención de un bienestar tanto físico como social y mental por lo que se puede añadir el concepto de actividad física saludable, entendiendo la actividad física como beneficiosa, sin llegar a ser un sistema propiamente dicho que haga frente a enfermedades, sino como un sistema de prevención de las mismas (Melvin,2002).

Concretar también, el contraste entre los conceptos de actividad física y ejercicio físico, siendo el segundo un programa enfocado a una evolución positiva de la condición física en cuanto a la salud se refiere. Una actividad física puede transformarse en ejercicio físico cuando se planifica, como por ejemplo, cuando se realiza una caminata a un ritmo elevado y no por disfrute en sí mismo (Melvin,2002).

Una vez introducido el concepto de actividad física, se exponen diversos beneficios que produce y es que la actividad física proporciona numerosos beneficios para la salud y como se ha reflejado, es una herramienta que favorece la prevención de enfermedades, aunque la mejor opción es la práctica de ejercicio físico.

A continuación, se nombran diversos beneficios a causa de su práctica (Melvin, 2002):

- Prevención de sobrepeso y obesidad.
- Aporta fortaleza y flexibilidad a los músculos y articulaciones.
- Reduce la posibilidad de enfermedades cardiovasculares.
- Cambios positivos en la masa muscular.
- Mejora la salud ósea y refuerza el calcio.
- Aumento de las defensas y efectividad el sistema inmunológico.
- Control de azúcares en sangre y colesterol.
- Mejoraría el sueño realizado a primera hora de la mañana o tarde.

Siguiendo con los beneficios y para finalizar este apartado, añadir que estos se obtienen a niveles moderados de actividad física, entrando en juego numerosos factores y aspectos de los que depende como la intensidad, la frecuencia, la seguridad, la situación personal, relación con el medio...

En búsqueda de la obtención de mayores beneficios no se aconseja superar el nivel moderado, dado que de esta forma pueden surgir nuevos riesgos. Por ello, la práctica regular moderada es una de las mejores alternativas (López-Miñarro, 2009).

2.2.2- Alimentación

Cuando se habla de hábitos de vida saludable no se hace alusión únicamente a la actividad física propiamente dicha, sino que como también se ha comentado, existen otros factores que interfieren y uno de gran importancia, es la alimentación, siendo esta la base también de un estilo de vida saludable.

Según Calañas-Continente y Bellido (2006), una alimentación saludable debe encajar los siguientes ítems:

- **Variabilidad:** Ingesta diaria y adecuada a cada persona de diferentes tipos de alimentos
- **Equilibrio:** adaptación a las características y circunstancias personales.
- **Saludable:** mantener un estilo de vida saludable, variado, equilibrado y adecuado.

Por tanto, se entiende una alimentación saludable como aquella que aporta beneficios en el desarrollo de la persona, contemplando por consiguiente un buen estado de salud y prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Una alimentación saludable, no radica únicamente en la ingesta de alimentos de buena calidad, sino también en cómo se organiza la ingesta de los mismos, por lo cual se añade que para llevarla a cabo, es de vital importancia añadir diferentes hábitos para la consecución de una buena alimentación. Algunas de las recomendaciones que FACUA (2010) aconseja son:

- Desayuno periódico.
- Realizar 5 comidas al día.
- Ingerir vegetales u hortalizas en almuerzo y cena.
- Comer entre 2 y 3 piezas de fruta diarias.
- Beber en torno a 2 litros y medio de agua diarios.
- Realizar las comidas de forma tranquila y pausada.

Dentro del propio apartado de alimentación, es interesante referirse a como es una dieta equilibrada, que aporte de forma suficiente y eficientemente los nutrientes diarios a cada persona. Atendiendo a Velázquez (s.f.), para elaborar una dieta que sea equilibrada se debe intentar:

- Aportación adecuada de hidratos de carbono, grasas y proteínas.
- Cantidades suficientes de vitaminas y minerales para obtener energía.
- Distribución adecuada de los alimentos durante el día.
- Realizar una hidratación adecuada.

Se ha referenciado que la dieta en sí, deber ser equilibrada y variada, sin embargo debe adaptarse a las necesidades de cada individuo. Con esto se quiere decir que las personas no solo siguen una dieta en función de sus necesidades, sino por el disfrute de sus hábitos alimenticios.

Por lo cual, en el momento de elaborar una dieta equilibrada, hay que tener en cuenta que además de ser nutritiva y sana, debe adaptarse a los gustos de sujeto al cual se dirige (Carbajal, 2013).

2.2.3- Higiene personal

Continuando con los aspectos influyentes en un estilo de vida saludable, se encuentra el apartado de higiene personal, que tomará especial importancia en la vida diaria, ya que unos buenos hábitos de higiene pueden ayudar a un mejor desarrollo de la vida de cada persona.

Como concepto, Parada (2011) define este término como una serie de pautas y prácticas encaminadas a la satisfacción de las necesidades humanas más adecuadas, así como a la prevención de las enfermedades de forma general.

Por su parte, y como aportación de gran importancia, UNICEF (2011) destaca que la higiene es de gran importancia ya que tiene como objetivo el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades, por lo que se deben respetar ciertas reglas o hábitos de higiene personal tanto en el entorno personal , como en la vida familiar, laboral, escolar, etc.

Atendiendo a lo anterior, se extrae la conclusión por tanto de que la higiene se cataloga como aquellas acciones que emprenden las personas enfocadas a su propio cuidado, haciendo alusión a salud, limpieza y apariencia. De esta forma puedes prevenirse contagios de enfermedades y por consiguiente establecer relaciones saludables dentro de la sociedad en la que se convive.

Volviendo a Parada (2011), se establece una división de tres tipos de higiene:

- **Individual:** Depende de cada persona.
- **Pública:** Medidas tomadas por los ciudadanos y que depende del gobierno.
- **Social:** Variación en función de la edad de cada individuo.

Ofreciendo otra perspectiva del concepto de higiene personal, encontramos la visión de Salas y Marat (2010), defendiendo que la higiene se refleja en el baño diario, cepillado de dientes después de ingestas de comida, lavado de manos antes de comer y después de usar el baño, cambiar la ropa diariamente, usar ropa y calzado adecuado para cada situación, etc.

Con todo esto, podemos considerar pues, la higiene personal como un hábito de vida saludable de gran importancia, ya que aporta notables beneficios para la salud de cada persona, evitando los males y aportando muchos aspectos positivos al individuo.

2.2.4- Descanso

En cuanto al descanso, es otro de los puntos imprescindibles a cumplir dentro de un estilo de vida saludable, puesto que la omisión del mismo, mermaría todos los esfuerzos puestos en la consecución de todos los anteriores.

Comenzando con su definición, la RAE (2022) añade en su primera entrada: “quietud, reposo o pausa en el trabajo o fatiga”. También, en su segunda entrada la define como: “causa de alivio en la fatiga y en las dificultades físicas o morales”.

Descanso, por lo tanto, significa pausarse después de alguna actividad que provoque fatiga o cansancio tanto físico como psicológico.

Por ello, el descanso diario es de gran importancia para mantener el cuerpo y la mente en un estado óptimo. Por tanto, dormir es sinónimo de salud. Se recomienda dormir entre 8 horas y media y 9 y pudiendo así reponer la energía que se consume diariamente. La escasez de sueño, puede afectar a la concentración, en el rendimiento, etc. (Velázquez, s.f.).

Estos son algunos consejos que nos aporta Velázquez (s.f.) para dormir bien:

- Horario establecido para ir a dormir.
- Mantener una misma rutina antes de acostarse.
- Levantarse la misma hora diariamente.
- Tratar de mantener una temperatura estable dentro de la habitación y con la ropa que utilizada.
- Practica regular de ejercicio.
- Evitar la ingesta de cafeína después de la tarde.
- No dormir la siesta más de 30 minutos.

Una vez revisada esta clasificación e información, se puede catalogar el sueño como un factor de gran influencia en el individuo, puesto que es el momento en el cual se recupera la energía que ha sido utilizada durante el día en el desarrollo de las acciones cotidianas.

Puede decirse por tanto, que el descanso es un gran aliciente en la vida de las personas, puesto que sin él, disminuiría la productividad en todos los ámbitos, llegando a causar malestar. Concluyendo, es un hábito de vida cuyo cumplimiento aporta sensaciones totalmente positivas.

2.3- SEDENTARISMO

Al tratar el tema de hábitos de vida saludable y cómo consolidar un camino hacia un estilo de vida que permita a la persona tener salud, hay que dar cabida también a unos de los principales problemas que enfrenta esta propuesta.

Para comenzar, se refleja una definición de este término, según RAE (2022) “Actitud de la persona que lleva una vida sedentaria”, entendiéndose vida sedentaria como un estilo de vida inactivo, que refleja el hecho de realizar poca actividad y permanecer mucho tiempo en estado de reposo, bien tumbado, sentado y haciendo poco o nada de ejercicio (Ministerio de Sanidad, 2018).

En la sociedad actual, cada vez más, se puede observar el impacto de dicho sedentarismo, convirtiéndose en un gran factor de riesgo para la población. A pesar de que la sociedad en que vivimos refleja la importancia de la práctica de ejercicio físico y la importancia de la actividad física en busca de una salud óptima, los diferentes estudios que existen acerca de ello nos indica que las personas se mueven cada vez menos, como por ejemplo, la aportación de la OMS (2014) donde afirma que el riesgo de muerte es más elevado en adultos con actividad física insuficiente en sus rutinas, además de registrar que más del 23 % de los adultos de 18 o más años, no eran suficientemente activos. En contraprestación, el sedentarismo amplía sus fronteras y se ha convertido en algo a lo que plantar cara.

Referenciando otras aportaciones sobre la aclaración de este término, se puede afirmar según Rodríguez (2018) que la falta de actividad física se conoce como sedentarismo. Se dice que una persona es sedentaria cuando lleva un estilo de vida inactivo, es decir, cuando no realiza una mínima cantidad de actividad física. La actividad física mínima se define como la actividad realizada regularmente, como 30 minutos de caminata vigorosa, 15 minutos de trote o aproximadamente 45 minutos de actividad aeróbica.

El sedentarismo en la actualidad, se encuentra estrechamente ligado al estilo de vida y condiciones externas de cada persona, por ejemplo, personas que trabajan en grandes ciudades, a menudo pasan mucho tiempo viajando de un lugar a otro, bien sea en transporte propio o público.

Atendiendo a datos aportados por la OMS (2014) se declara que el 42% de los españoles mayores de 18 años, no lleva a cabo ningún tipo de actividad física, por otra parte, también se aporta que cuatro de cada diez personas se auto declara sedentaria.

Con lo anterior, se puede deducir por tanto que el sedentarismo es un problema generalizado y en rápido aumento, por lo que es de vital importancia la aplicación de estrategias de contención para este problema, sostenidas en gran parte por la práctica de actividad física.

Como es de esperar, del sedentarismo derivan numerosas enfermedades que afectan por consiguiente al individuo y que no son transmisibles. Las más frecuentes según Álvarez (s.f) son:

- Cardiopatía isquémica.
- Hipertensión arterial (HTA).
- Enfermedades cerebrovasculares.
- Diabetes mellitus de tipo 2.
- Obesidad.
- Osteoporosis.
- Problemas musculo esqueléticos diversos.
- Desórdenes mentales o emocionales.
- Neoplasia maligna de colon.

Por otro lado, también cabe destacar que el sedentarismo no afecta a toda la población por igual, sino que existen grupos poblacionales en los que causa un mayor impacto. Atendiendo también a la clasificación propuesta por Álvarez (s.f), se puede decir que los grupos más afectados son:

- Personas mayores de 40 años de edad.
- Individuos discapacitados desde el punto de vista físico.
- Individuos aquejados de enfermedades crónicas.
- Pacientes con padecimientos músculo-esqueléticos
- Obesos.
- Ocupaciones sedentarias (Ej.: personal administrativo, intelectuales, etc.).
- Amas de casa.
- Personas que viven en áreas urbanas.

El sedentarismo por sí mismo no presenta unos motivos estrictos por los que se produce, sino que existen números factores que lo potencian, entre los cuales se encuentran la sobre-carga laboral, cambios tecnológicos; cambios de actitudes individuales sobre la actividad física, cambios en el medio ambiente; cambios en la comunicación, crecimiento urbano horizontal; menos áreas de recreación y de lugares para pasear ; inseguridad en las calles; adicción a TV e Internet; tecnología de lo comfortable; hábitos alimenticios o regímenes alimenticios insanos etc. (Aránguiz Aburto, 2005)

Por otro lado, destacar que sea cual sea la edad del individuo, e independientemente de si este cuenta con una salud óptima o si padece algún tipo de enfermedad, siempre se recomienda cumplimentar con el mínimo de actividad física que se recomienda como bien se ha expresado anteriormente. No obstante, a pesar de contar con estos datos y tras revisar varios estudios al respecto, cabe decir que la cantidad de individuos que cumplen con una actividad diaria regular, disminuye considerablemente a partir de los 19-20 años. (Vuorii,i. y Fentem, 1996)

Aspectos a tener en cuenta también a la hora de entender el sedentarismo, y sobre todo a la hora de analizar variantes que nos permitan más tarde establecer una buena propuesta de hábitos de vida saludable, serán aquellos motivos en los que las personas invierten su tiempo, es decir, como es la organización del tiempo dentro de cada día.

Es evidente, echando la vista atrás, que la forma en la que se ocupa el tiempo evoluciona a la vez que pasa el tiempo, tanto en niños como en adultos. Una prueba de ello es la aportación del especialista Richard Strauss, director del Departamento de Control de Peso Infantil de la Escuela de Medicina de New Jersey, en la cual refleja que, atrás quedaron los días en que los niños pasaban la mayor parte del día jugando al aire libre, que hace veinte años, solo había cinco canales de televisión y a los niños les encantaba salir a jugar y ahora la casa cuenta con más de 60 canales de televisión, ordenadores y videojuegos, y un frigorífico lleno de comida basura (Aránguiz Aburto, 2005).

Al igual que para los niños, la distribución del tiempo para los adultos también es una variable que ha cambiado y que se encuentra en constante cambio, viéndose influenciada por los numerosos factores mencionados con anterioridad. Añadir a esto, que tanto niños como adultos establecen una división del tiempo similar, teniendo que distribuir el tiempo disponible en cuatro aspectos básicos, como son, dormir, estudiar o trabajar, traslado y alimentación y tiempo de ocio.

A la cuantificación del tiempo de ocio, por ejemplo, hay que sumar factores externos del propio individuo, puesto que factores como el nivel socioeconómico o estatus social, pueden hacer que la distribución del tiempo de vea modificada.

Dicho esto, existe la posibilidad de establecer una estimación de la división, por horas de cada uno de los aspectos comentados, siendo esto una mera aproximación y que puede contemplar rangos de variación de entre 2 y 4 horas (Aránguiz Aburto, 2005).

Por lo tanto, en una estimación hipotética, una persona puede dividir su tiempo en:

- Dormir (8 horas)
- Estudiar o trabajar (8 horas)
- Tiempo libre : 4 horas
- Traslado a lugares de trabajo y Alimentación : 4 horas

En conclusión a este apartado, concretar que el sedentarismo, como se ha expuesto, es un gran combatiente de la actividad física y hábitos de vida saludables hoy en día, por lo que hay que contemplarlo a la hora de crear un plan de actuación hacia una vida más saludable, o al menos hacia la implantación de hábitos de vida saludables, que la hagan un poco más sana.

2.4- COVID-19 Y ACTIVIDAD FÍSICA

Otro asunto de actualidad y que a pesar de su evolución, no dejamos de tener presente, es la situación que ha generado el episodio protagonizado por el virus COVID-19, el cual ha hecho que la vida de la sociedad cambiase de forma radical y que aún hoy día no se haya normalizado en su totalidad.

Con la llegada de este virus en 2019 y consolidación del confinamiento en 2020, la sociedad se encontró con un problema imprevisto, que causo grandes estragos, puesto que no se conseguía encontrar ninguna solución eficaz rápidamente. Ante el desconcierto producido por el mismo, muchas de las actividades del día a día, se vieron afectadas, trabajo, transportes, actividad docente, actividad física etc.

Por lo que a este proyecto influye, se hará especial mención, al efecto que provocó sobre la actividad física y deporte, ya que según Moscoso-Sánchez (2020) la crisis del covid ha provocado una parálisis del deporte en España, obligando a quienes practicaban deporte a permanecer confinados en casa durante dos meses, también se suspendieron los entrenamientos y las pruebas deportivas, las grandes ligas y campeonatos. Todo esto contribuía a un aumento por tanto la inactividad y el sedentarismo en algunos grupos poblacionales.

Las restricciones establecidas en el momento de la pandemia, entre ellas la prohibición de salir del domicilio, permitiéndose únicamente salir con el objeto de adquirir bienes de primera necesidad, hicieron grandes estragos en la vida deportiva de gran parte de la población, ya que la gran mayoría de deportes, se practican en el exterior.

Según la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (MCD, 2015), en España practicaba deporte en los últimos años en torno a un 53% de la población, es decir, cerca de 25 millones de personas. Con la llegada de la pandemia, muchos de estos deportistas se vieron obligados a romper su rutina y comenzar a hacer deporte en casa. Atendiendo también a otro estudio de la misma fuente (MCD,2015), se puede observar cómo un 19% de esta población ya hacía deporte en casa, sin embargo, los demás lo practican en algún entorno ajeno al hogar.

No solo las restricciones establecidas hacían disminuir el nivel de actividad física, sino también el estado de incertidumbre en que se vivía y la bajada de ánimos generalizada por parte de la población ante la imposibilidad de realizar actividad física como solían hacer.

Por todo esto, podemos decir que son diversos los motivos que conllevan a la disminución de actividad física y aumento del sedentarismo. Se establecen dos vías por las cuales esta se puede producir. La primera se relaciona con el hecho de que ya existían casos de inactividad física prepandemia, y el segundo son los casos transitorios provocados por la imposición de una vida esencialmente confinada, ambos confluyendo en el declive de la aptitud física (Pinho,2020).

Razones como esta, no solo provocan cambios en las variables destacadas, sino que también podían contribuir al aumento de complicaciones y muerte por razones distintas a COVID-19.

Sabiendo esto, es una realidad que el hecho de permanecer físicamente activo durante la pandemia, es de gran importancia de cara tanto a mantener niveles óptimos de condición física, como para no empeorar síntomas del propio virus, contribuyendo de esta forma a una mejora de la calidad de vida.

Como se ha comentado anteriormente, no cabe duda de que la actividad física tiene una repercusión positiva sobre el COVID-19 y el sedentarismo incluido, sin embargo, y como aporta en su estudio Castañeda-Babarro et al. (2020), se indica que se ha alentado a las personas a mantenerse físicamente activas en casa, el confinamiento sin precedentes podría generar dos escenarios. En el primer caso, la población activa puede reducir su actividad, y en el segundo, es probable que la población inactiva no aumente su actividad física diaria.

Siguiendo con el estudio realizado por Castañeda-Babarro et al. (2020) se puede afirmar que los índices de actividad física disminuyeron significativamente durante el confinamiento en toda la población, siendo las actividades vigorosas y caminar las que más descendieron y las actividades moderadas apenas cambiaron. Hubo más personas inactivas que no cumplieron los 75 min/semana de actividades.

Destacar además, el dato de que el mayor impacto se produjo especialmente en hombres, jóvenes, estudiantes y población muy activa físicamente.

Basándose en su estudio, se puede corroborar también que el aumento del sedentarismo fue considerable, atribuyéndole motivos como por ejemplo el cambio de conductas activas habituales como caminar, traslado al trabajo... por una estancia prolongada en el hogar y que además obligaba en parte a muchas personas a permanecer sentados durante horas con motivos de estudios o trabajo.

Haciendo referencia a una clasificación de grupos por edad y respecto al impacto que causó la pandemia, Ballena et al. (2021), menciona que los niños, al estar en casa encerrados, desarrollaron altos niveles de insatisfacción, al no llevar a cabo sus actividades diarias; los adolescentes y adultos por su parte, pueden sentir frustración al ver limitadas sus actividades cotidianas, así como sentirse tristes, aburridos e inquietos, debido a la distancia social y los adultos mayores, también sintieron cambios, que

podieron afectar a su bienestar general y la salud mental. Todo ello, más que ser producto de la enfermedad, son resultado de las medidas tomadas para mitigar el contagio.

En cuanto a la práctica de actividad física y ejercicio, como se menciona en anteriores ocasiones, el aislamiento ocasionado por el virus, llevó a las personas a realizar ejercicio físico en sus casas, e incluso se observó que personas que antes del confinamiento no hacían ejercicio, a razón del paso de los días y al tener que seguir confinados, comenzaron a dedicar parte de su tiempo a la práctica de algún tipo de práctica deportiva dentro del hogar, a conseguir materiales, que facilitaran la práctica e, incluso, a cambiar hábitos de alimentación, sueño y movimiento, lo cual, es una cuestión interesante en el ámbito de la actividad física, el ejercicio y el deporte, generando así, alternativas, que permitan reducir el riesgo de lesiones, orientar adecuadamente la práctica y luchar contra uno de los factores de riesgo para el Covid-19: el sedentarismo y la obesidad (Posada-López y Vásquez-López, 2022).

2.5- RUNNING Y CICLISMO

Ya se ha hecho mención en apartados anteriores a los beneficios de la actividad física en busca de unos hábitos de vida saludables; del sedentarismo, con sus posibles causas y repercusiones en la salud de las personas y del impacto del COVID-19 en la sociedad actual, así como también el impacto que tuvo en torno a la actividad física de las personas.

Tras esto, es momento de presentar los deportes en torno a los que girará la propuesta de intervención que se quiere plantear con el objetivo de promover un estilo de vida saludable. Para este caso, se han seleccionado el running y el ciclismo como deportes a través de los que iniciar esta búsqueda hacia un buen estilo de vida.

La elección de estos deportes, viene propiciada en primer lugar por una cuestión de gusto personal y una experiencia muy gratificante con ambos deportes tanto en el sentido deportivo como a nivel social y aspectos relacionados con la salud.

En segundo lugar, motivos de elección de estos deportes son por ejemplo, el hecho de que ambos, son deportes que se practican mayoritariamente en el exterior y que permiten a las personas estar en contacto con el medio ambiente y la naturaleza.

Dichos deportes, al realizarse en exterior en mayor medida, permiten su práctica con mayor seguridad si tenemos en cuenta las normativas impuestas por el gobierno a cerca del COVID-19. Por ello, fueron deportes muy bien acogidos por la población tras la salida de la pandemia, con los que salir a espacios abiertos y naturaleza. Se convirtió más que en una buena opción, teniendo en cuenta la situación en que se encontraba la sociedad.

No solo fue motivo de despeje la realización de estos deportes tras la pandemia, sino que para algunos, fue el comienzo hacia un mayor compromiso con ambos o con uno u otro por separado. El hecho de que sean deportes que pueden practicarse de forma individual influye de manera positiva en su práctica, puesto que no es necesario depender de otros para llevar a cabo una sesión de los mismos. Por su parte, aunque aparentemente

se trata de deportes individuales, también pueden practicarse en grupo, de forma que pueden llegar a ser más atractivos aun y por lo tanto fomentar las relaciones sociales entre personas que comparten la misma pasión, en este caso, por el deporte y en particular por el running, ciclismo o ambos por igual.

A continuación, se expondrán por separado ambos deportes con el objeto de conocerlos un poco más a fondo, conocer sus características más relevantes y observar que beneficios pueden presentar para la salud de las personas que lo practican.

2.5.1- Running

Según Sanchez Ortigosa (2019) correr es una de las actividades deportivas más populares en la actualidad, a la cual también se conoce con el nombre de running. Dos millones de personas en nuestro país salen a hacer ejercicio dos veces por semana, y de hecho, correr todos los días tiene muchos efectos beneficiosos: trotar mejora la autoestima, fortalece el corazón, los músculos y los huesos, y ayuda a mantener el peso. A esto, sumamos la libertad de horario, la economía del ejercicio, la sensación de deportes al aire libre y los rápidos resultados en la mejora de la salud física.

Con esta aportación, se da firmeza a lo comentado anteriormente, y como se puede observar en los datos que aporta, no son pocos los españoles que practican este deporte en su día a día en busca de la amplia gama de beneficios que se pueden obtener del mismo.

El hecho de que en la actualidad este de moda la práctica de actividades como el running es una gran noticia, puesto que por cada persona que lo practica, restamos una persona sedentaria, de forma que se contribuye a una mejora de la salud y bienestar del individuo.

Como en la mayoría de aspectos que presenta la vida, la constancia es algo básico en la consecución de cualquier objetivo a corto y sobre todo a largo plazo. Con esto se hace referencia a que son muchas las personas que empiezan en este deporte y acaban dejándolo por ese mismo motivo, falta de paciencia. Sin embargo, comenzar con este deporte poco a poco y dejando que el cuerpo se acostumbre a dicho esfuerzo es la clave para alcanzar los objetivos propuestos con éxito dentro del mismo, ya sean competitivos, lúdicos o simplemente dedicados a mantener un buen estado de salud.

De la mano de Sanchez Ortigosa (2019) se cuenta con consejos como que la constancia en tu rutina de entrenamiento tiene que ser el lema principal de tu día a día. Convierte el hábito de salir a correr en una filosofía de vida y, sobretudo, no hagas de tus salidas una obligación.

Haciendo mayor énfasis en los beneficios que aporta tanto de forma directa como indirecta el running como deporte, se puede contar con beneficios como mejoras el sistema cardiovascular, la función cognitiva y pulmonar, disminuye el riesgo de padecer infartos y anginas de pecho. Por otra parte, encontramos que además, puede contribuir a mantener útiles los tejidos musculares y ligamentos (Carrera Hernández, 2018).

En mayor profundidad, y según el estudio de Currie (2018) se puede afirmar que los corredores tienen corazones más fuertes que aquellos que no practican este deporte. Al igual, los corredores presentan una frecuencia cardíaca más baja en estado de reposo, un mejor consumo de O₂ y un mayor gasto cardíaco. Estos datos son de gran importancia puesto que la salud cardiovascular es un factor vital que ayuda en las predicciones sobre la esperanza de vida. Referente a ello, se puede afirmar según un estudio de Jensen (2013) que cada aumento de 10 latidos por minuto en la frecuencia cardíaca en reposo se correlacionaba con un aumento del riesgo de mortalidad del 16 por ciento.

La reducción del colesterol es otro de los grandes beneficios que aporta el running, y puede encontrarse relación entre los kilómetros recorridos a lo largo de la semana y los niveles de colesterol HDL según un estudio de Rotkis et. Al (1982). Siguiendo con ello y según Huang et al. (2013) se puede observar que mejorar los niveles de colesterol reduce el riesgo de sufrir coágulos de sangre, derrames cerebrales, hipertensión arterial y enfermedades del corazón.

No solo ayuda en los aspectos mencionados, sino que es un deporte que ayuda al sistema inmunológico en general, haciéndolo más fuerte. Esto, según Da Silveira et al. (2020), es debido a que cuando corremos, la frecuencia cardíaca y temperatura del cuerpo, ascienden y por consiguiente aumenta el flujo sanguíneo, ayudando a eliminar las bacterias de las vías respiratorias

Otro componente a destacar de este deporte, es la vertiente psicológica, es decir, ayuda a mantener una salud mental óptima y por tanto mejora y aumenta la autoestima y la autoconfianza, ya que es el que más fácilmente permite comprobar cómo día a día vas superando obstáculos, mejorando marcas y cumpliendo objetivos planteados (Carrera Hernández, 2018)

2.5.2- Ciclismo

A continuación, se hablará del ciclismo, siendo este el segundo deporte seleccionado para esta propuesta y siendo otro de los deportes que aportan grandes beneficios a la salud y por tanto a la consecución de un estilo de vida saludable tanto a nivel físico como mental.

Por su parte, el ciclismo es una modalidad deportiva o ejercicio practicado con una bicicleta y que engloba diferentes modalidades, como pueden ser en ruta, en pista de montaña, en sala, entre otros, pudiendo ser al aire libre o en cubierta (Gutiérrez, 2016).

En las últimas décadas, la tendencia a la práctica del ciclismo ha aumentado considerablemente gracias a los diferentes usos que puede tener como medio de transporte, medio de entrenamiento para la salud y la práctica deportiva de alto rendimiento en diferentes modalidades.

El ciclismo es un deporte muy completo y que, además está considerado como una disciplina cíclica de esfuerzos prolongados, lo que nos lleva a tener una alta preocupación por los componentes técnicos del deporte con el fin de evitar lesiones.

Podemos hablar de un deporte, que a pesar de ser muy versátil, centra su mayor núcleo de acción en el tren inferior, de esta forma se considera fundamental la evaluación de la fuerza máxima de tren inferior debido al grado de correlación con la resistencia muscular, que se refleja en mejoras deportivas, como menciona Hawley (2003), y para medir la intensidad del entrenamiento por medio del 1RM para el entrenamiento de las diferentes manifestaciones de la fuerza; y la medición de la flexibilidad como capacidad condicional morfológica.

Se destaca también como aspecto esencial dentro del ciclismo, el trabajo de resistencia como un componente básico y muy importante, haciendo especial mención al término de consumo máximo de oxígeno, el cual es descrito por Cuesta (2016) como la cantidad más elevada a la cual el oxígeno puede ser obtenido y utilizado por el cuerpo durante el ejercicio de alta intensidad, que será además uno de los aspectos importantes a tener en cuenta en la realización de este proyecto.

Otro aspecto relevante y común a todos los deportes, es el trabajo de las capacidades coordinativas, siendo estas de gran importancia para la práctica de cualquier actividad y que podríamos definir las según Meinel y Schnabel (1988) como los presupuestos fijos y generales de prestación motriz de un individuo, estando determinados de forma primordial por los procesos de control y regulación de la actividad motora.

El trabajo de todas estas cualidades mencionadas, es el que ayudará a la evolución del deportista en la consecución de sus objetivos, ligadas también a otras muchas complementarias y que no serán menos importantes a la hora de aumentar el rendimiento, eficiencia y evolución del sujeto.

Tanto el running como el ciclismo, al ser deportes de resistencia ofrecen ventajas muy similares, no obstante, a continuación se expone una lista de las mismas ofrecida por la revista deportiva HUBSPORT (2017):

- Mejora el tono muscular
- Mejora la circulación
- Fortalece el corazón
- Quema grasa
- Reduce los niveles de colesterol
- Fortalece el sistema inmunológico
- Disminuye el riesgo de desarrollar cáncer y diabetes
- Mejora la oxigenación del cerebro
- Mejora la coordinación
- Ayuda a evitar lesiones óseas
- Ayuda a la reducción de la celulitis.
- Aumenta nuestra capacidad pulmonar

En esta lista se mencionan beneficios sobre todo a nivel físico, sin embargo, a nivel psicológico también contribuye de una forma muy favorable, puesto que la actividad al aire libre contribuye a modo de despeje y alejamiento de la rutina del día a día, incluyendo rutinas de trabajo, problemas personales de cada individuo....

Profundizando en estos aspectos de mejora que el ciclismo aporta al individuo, se puede decir por ejemplo sobre las mejoras cognitivas y según el estudio de Leyland et al. (2019) que durante el ejercicio, el flujo de sangre de los ciclistas en el cerebro aumentó en un 28% y hasta un 70% en áreas relacionadas con pensamiento analítico. Además, en algunas áreas el flujo de sangre se mantuvo en un 40% tras de haber cesado la actividad. Un mayor flujo sanguíneo en el cerebro es bueno porque favorece a los neurotransmisores que mantienen saludable nuestro cerebro.

Por otra parte y al igual que el running, este deporte es un gran aliado del sistema inmunológico del individuo quedando demostrado en los artículos de Duggal et al. (2018) que los ciclistas conservaron la masa muscular y la fuerza con la edad, al tiempo que conservaron niveles estables de grasa y colesterol. En los hombres, los niveles de testosterona se mantuvieron elevados.

A modo de conclusión, tanto el running como el ciclismo, son deportes totalmente aptos para mantener activos y saludables tanto cuerpo como mente y es por ello por lo que han sido seleccionados para poner en marcha esta propuesta.

2.6- CREACIÓN DE HABITOS

Dentro de la elaboración del proyecto, este apartado contará con una importancia peculiar, y es que será un factor primordial a través del cual crear la propuesta a tratar y por consiguiente la temporalización de las sesiones de entrenamiento.

Acorde a las definiciones expuestas anteriormente en el marco teórico, se puede decir que un hábito es el resultado de una tarea que realizamos sucesivamente y de forma automática en el tiempo.

Si nos centrásemos en el día a día de cada individuo, se podría observar como a lo largo del día, se repiten muchos hábitos como pueden ser, lavarse los dientes o apagar las luces al salir de casa entre otros. A fin de cuentas, nos dirigimos a todas aquellas acciones que repetimos de forma automática un número de veces suficiente para que queden reflejadas de forma automática en nuestra rutina diaria.

“Según investigadores de la Universidad de Duke, “los hábitos representan aproximadamente el 40% de nuestros comportamientos en un día determinado”. Es decir, casi la mitad de lo que hacemos a lo largo del día, lo repetimos de forma automática porque siempre lo hemos hecho así.” (Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas, 2019. p. 2).

En cuanto al tiempo que es realmente necesario para la creación de un hábito, pueden encontrarse variaciones en el periodo óptimo para su adquisición, sin embargo, entre los estudios que tratan el tema, pueden encontrarse cifras cercanas al periodo exacto que se necesita.

En primer lugar y según el estudio de Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas (2019), puede hablarse de una creencia popular en la que se reflejan 21 días como periodo óptimo para la adquisición de un hábito, basado esto en la aportación de Maxwel Maltz en 1950, un cirujano plástico que observó que en 21 días sus pacientes comenzaban a acostumbrarse a sus cambios.

Sin embargo, con una fecha más reciente y según un estudio publicado en el *European Journal of Social Psychology*, se calcula que el tiempo medio de adquisición de un hábito es de más de dos meses, concretamente de 66 días, pudiendo variar en función del individuo, las circunstancias o el comportamiento (Lally et al., 2009).

Siguiendo también el estudio anterior se puede añadir que realizar una acción por primera vez requiere planificación, incluso si los planes se forman solo momentos antes de realizar la acción, y atención. A medida que los comportamientos se repiten en entornos consistentes, comienzan a proceder de manera más eficiente y con menos pensamiento a medida que el control del comportamiento se transfiere a señales en el entorno que activan una respuesta automática: un hábito.

Para su investigación de formación de hábitos en la vida cotidiana, 96 voluntarios eligieron un comportamiento de comer, beber o actividad para realizar diariamente en el mismo contexto (por ejemplo, 'después del desayuno') durante 12 semanas. Completaron el índice de hábitos de autoinforme (SRHI) cada día y registraron si llevaron a cabo el comportamiento.

Una vez recogida esta información, se puede afirmar que los hábitos se forman por la reproducción constante de una acción sobre el tiempo. Por tanto, si una acción es persistente en nuestra rutina, existe una alta probabilidad de que quede grabada en nuestro cerebro en forma de hábito. El hecho de esta repetición, implicará que cada vez suponga un esfuerzo menor, e incluso que se lleguen a realizar las acciones sin pensarlo.

Con ello y referente al ámbito deportivo, se espera conseguir dicho efecto de adherencia a una rutina a través del running y el ciclismo y encaminar la propia creación de hábitos, hacia unos hábitos de vida saludable, tal y como se viene desarrollando en los diferentes apartados del marco teórico.

3. OBJETIVOS

Para orientar de forma eficaz este proyecto se propondrán una serie de objetivos, cuyo planteamiento ayude al correcto desarrollo de la idea principal. Por lo cual, se tomará como esquema, el planteamiento de dos objetivos generales sobre los que trabajar y de varios objetivos específicos para complementar los anteriores de un modo más concreto.

3.1-OBJETIVOS GENERALES

- Crear una propuesta de intervención orientada a la búsqueda y promoción de hábitos de vida saludables apoyándose en la revisión de diferentes bases de datos.
- Enfocar la persecución de hábitos de vida saludables a través del running y el ciclismo.

3.2-OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promocionar un estilo de vida saludable a través de buenos hábitos.
- Realizar una revisión de la literatura para apoyar la información ofrecida.
- Plantear de forma teórica una propuesta de intervención para la consecución de los objetivos.
- Definir los conceptos de running y ciclismo y sus características.
- Utilizar deportes de exterior como el running y el ciclismo en la búsqueda de un estilo de vida saludable.
- Reflejar el impacto del running y el ciclismo en el estilo de vida de las personas

4. METODOLOGIA

A continuación, dentro de este apartado destinado a la metodología del proyecto, se especificarán sub-apartados como la temporalización del proyecto, procedimiento de búsqueda científica, variables y factores sobre los que se sostiene el trabajo e instrumentos de evaluación que se llevarán a cabo durante el proceso.

4.1- TEMPORALIZACIÓN

Para la realización de este proyecto, en primer lugar, decir que ha sido creado teniendo en cuenta los objetivos de fomento de un estilo de vida saludable y por tanto la persecución de unos hábitos de vida, también saludables. Por otra parte, destacar que esta propuesta recurre al uso de datos tanto de carácter cualitativo como cuantitativo y a su vez extendido en el tiempo, es decir, longitudinal.

Se ha recurrido a un plan de acción, el cual dividía las diferentes tareas y apartados del mismo dentro de un marco temporal delimitado con anterioridad, buscando de esta forma, una consecución óptima en la elaboración de cada uno de los ítems a tratar dentro del mismo.

Concretamente, se puede hablar de una división del proyecto en cuatro intervalos de tiempo comprendidos entre enero y junio de 2022. El primer periodo del que se puede hablar, comprende los meses de enero y febrero, en los cuales se abordó la elección del tema en cuestión y el guión a seguir para la elaboración del propio proyecto. Se dio forma también en este tiempo, a los apartados dedicados a la introducción y justificación, objetivos y fundamentación teórica del caso a tratar.

Por su parte y albergando el periodo de la segunda entrega, el mes de marzo y principios de abril, se dedicaron a la elaboración de la propuesta propiamente dicha, haciendo referencia a su duración (número de sesiones), objetivos, contenidos, situación en el tiempo etc. Además, se tratan puntos como la temporalización del proyecto, métodos de búsqueda, variables influyentes etc.

Se establecen dos periodos más comprendidos entre los meses de abril y mayo, dedicados ambos a finalizar el proyecto con la concreción de apartados como pueden ser conclusiones, resumen, anexos, índice y referencias. Para finalizar, se plantea una última entrega donde se abordan todas las correcciones necesarias y la entrega del proyecto con el formato de entrega acordado.

A continuación se muestra de forma gráfica a través de tablas de contenido (tablas 1 y 2), la división que se ha seguido para la elaboración del proyecto.

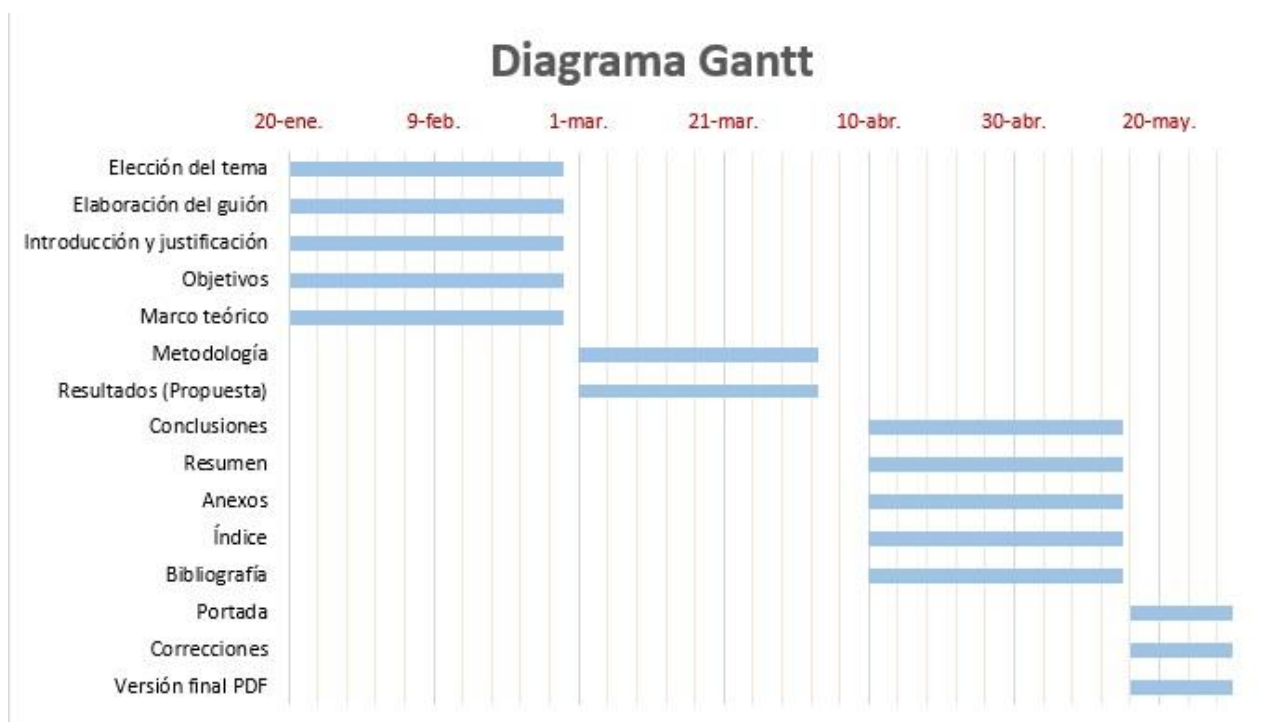
Tabla 1.

Esquema para la elaboración del diagrama de Gant.

Contenido	Fecha inicio	Duración en días	Fecha fin
Elección del tema	20-ene.	38	27-feb.
Elaboración del guión	20-ene.	38	27-feb.
Introducción y justificación	20-ene.	38	27-feb.
Objetivos	20-ene.	38	27-feb.
Marco teórico	20-ene.	38	27-feb.
Metodología	1-mar.	33	3-abr.
Resultados (Propuesta)	1-mar.	33	3-abr.
Conclusiones	10-abr.	35	15-may.
Resumen	10-abr.	35	15-may.
Anexos	10-abr.	35	15-may.
Índice	10-abr.	35	15-may.
Bibliografía	10-abr.	35	15-may.
Portada	16-may.	14	30-may.
Correcciones	16-may.	14	30-may.
Versión final PDF	16-may.	14	30-may.

Tabla 2.

Diagrama de Gant



4.2- PROCEDIMIENTO DE BÚSQUEDA CIENTÍFICA

La elaboración de este proyecto, el cual se centra en el diseño de una propuesta de intervención en búsqueda del desarrollo de diversos factores en personas de edad adulta persiguiendo unos hábitos de vida saludable, comienza con una búsqueda de información utilizando diferentes bases de datos conocidas (PubMed, SportDiscus), para la recopilación de artículos y publicaciones científicas relacionadas con los diferentes factores y campos, proporcionando así un gran apoyo teórico a la propuesta.

Para todo ello, se ha recurrido a variedad de palabras claves combinadas entre ellas en función de los operadores booleanos AND y OR (Tablas 3 y 4). Por otra parte, también se han usado otras fuentes como Google Scholar, libros o tesis doctorales.

Tabla 3.

Palabras clave para la búsqueda de datos.

AND							
	Deporte	Beneficios Running	Beneficios Ciclismo	Adulto	Sedentarismo	Habitos de vida saludable	Covid-19
OR	Sport	Beneficios Correr	Beneficios Ciclismo	Adult	Sedentary	Healthy lifestyle habits	Covid-19
	Physical activity	Running Benefits	Cycling Benefits	Adult People	Sedentarismo		

Tabla 4.*Proceso de búsqueda en bases de datos.*

Bases de datos				
Running	“Running benefits” OR “adults” OR “adult people” AND “sport” OR “physical activity” AND “Covid-19”			
	SPORTDISCUS	36 resultados	2 seleccionado	Últimos 20 años
	PUBMED	89 resultados	6 seleccionados	Últimos 20 años
Ciclismo	“Ciclismo” OR “Cycling” OR “Cycling benefits” AND “adult” OR “adult people” AND “sport” OR “physical activity” AND “Covid-19”			
	PUBMED	85 resultados	3 seleccionados	Últimos 20 años
	SPORTDISCUS	57 resultado	4 seleccionados	Últimos 20 años
Sedentarismo	“Sedentary” OR “Sedentarismo” AND “adult” OR “adult people” AND “sport” OR “physical activity”			
	PUBMED	55 resultados	2 seleccionado	Últimos 20 años
	SPORTDISCUS	32 resultados	3 seleccionado	Últimos 20 años
Hábitos de vida saludable	“Healthy lifestyle habits” AND “adult” OR “adult people” AND “sport” OR “physical activity”			
	PUBMED	33 resultados	5 seleccionado	Últimos 20 años
	SPORTDISCUS	59 resultados	6 seleccionado	Últimos 20 años

4.3- VARIABLES Y FACTORES

Para la creación de este proyecto se tomarán como base los factores ya mencionados con anterioridad en el marco teórico, siendo todos ellos de gran importancia para lograr el objetivo de adquirir unos hábitos de vida saludable.

Se tomará como base fundamental para la consecución de los objetivos, la práctica de ejercicio físico, haciendo alusión así al factor de la actividad física, el cual toma un papel primordial en esta propuesta por sus ayudas en aspectos como la prevención de la obesidad, la disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, su capacidad de mejorar la masa muscular, etc.

A pesar de ser el factor anterior, el más importante sobre el que se basa el proyecto, no se podrá olvidar la importancia y determinación que tendrán sobre el mismo, aspectos como la alimentación, un factor de peso también a la hora de determinar un estilo de vida saludable, puesto que, aunque exista un buen nivel de actividad física, el aporte de una nutrición adecuada será un gran aliciente para la mejora de las capacidades a desarrollar.

Por otra parte, tomar unos hábitos correctos de higiene personal, también tendrán su repercusión positiva dentro del conjunto global de la propuesta, ya que, como se menciona en anteriores ocasiones, una buena higiene contribuye a un buen desarrollo de la vida de las personas. Con lo cual, puede decirse que aportará beneficios a la salud de las personas que la realicen de forma adecuada y por ello tendrá una repercusión positiva en las tareas llevadas a cabo diariamente.

Como cuarto factor a tener en cuenta, cabe nombrar de nuevo, la importancia del descanso a la hora de introducir una rutina en el día a día de cualquier persona. Un buen descanso, proporcionará, por tanto, tener una buena reserva de energía para la realización de las tareas diarias. Influirán en la calidad del descanso aspectos como mantener un horario fijo para dormir o levantarse cada día a la misma hora, así como también lo harán acciones como evitar la cafeína y evitar siestas largas, entre otras.

4.4- INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

A la hora de realizar la propuesta de intervención en cuestión, se ha tenido en cuenta que los participantes podrán ser de niveles dispares. Por ello, surge la necesidad de recoger datos y crear un fichero que permita conocer las particularidades de cada participante del proyecto.

Como tal, esta propuesta no deja de ser un proceso de entrenamiento en búsqueda de unos buenos hábitos de vida y por ello se contemplará la idea de realizar un pre-test que permita conocer el estado inicial del sujeto previo al inicio de las sesiones.

Existiendo un pre-test, no puede quedar de lado la realización de un post-test, donde se pueda reflejar la mejora experimentada a lo final del proceso. Añadir también la importancia de introducir un test durante el proceso, que nos permita observar la proyección de los entrenamientos, ofreciendo así, la opción de realizar cambios y adaptaciones si fueran necesarios. Tanto el pre-test como los siguientes test a realizar, deberán ser los mismos, puesto que, si se cambiasen, no sería posible observar los cambios producidos.

En este caso y como indica Muñoz (2020) en la revista Runnea, los tests de running nos permiten medir y valorar la forma física del deportista, hacer cálculos sobre su rendimiento en un futuro y establecer diferentes intervalos de entrenamiento, entre muchos otros parámetros.

Dicho esto, cuando se realiza un test a un deportista, se busca la medición objetiva de parámetros de entrenamiento y para ello debe realizarse en unas condiciones óptimas, esperando así los resultados más fiables posibles.

La importancia de un buen calentamiento antes de realizar un test, es vital tanto para el resultado del propio test, como para evitar lesiones durante su realización.

Existen infinidad de pruebas para medir diferentes variables y de diferentes formas. Por ello, es necesario seleccionar una prueba y programar sus repeticiones (si las hay) a lo largo de la temporada y analizar los resultados para mejorar el proceso de entrenamiento. Será crucial tener claro qué queremos medir y qué hacer con estos datos.

En deportes como el running y el ciclismo uno de los parámetros más importantes a tener en cuenta es el VO2 max, ya que a mayor VO2 max, mayor será la resistencia ante esfuerzos de las características de estos deportes. Para llevar a cabo su medición existe un amplio abanico de test a realizar tanto de campo como de laboratorio. Para este proyecto se tomarán como referentes dos test de campos, puesto que su realización es más accesible para todos los públicos. En concreto, hablaremos del Test de Cooper y el Test de Rockport.

En primer lugar, referente al test de Cooper y recurriendo a los datos recogidos del artículo de Maksud y Coutts (1971), se caracteriza por ser una prueba de 12 minutos de duración, en la que se debe recorrer la mayor distancia posible. Será de gran importancia contar con el número exacto de metros recorridos, ya que los resultados giran en función a ello. Es recomendable además, usar un pulsómetro que nos ayude a obtener datos de frecuencia cardíaca durante el test. Existe una fórmula para determinar el VO2 max a través de los datos obtenidos, la cual se refleja a continuación.

$$\text{VO2 máx.} = 22,351 \times \text{Distancia recorrida (Km)} - 11,288.$$

Por otro lado, como segunda alternativa ante sujetos que partan de un nivel de condición física más bajo, se tomará el test de Rockport como instrumento de evaluación.

Según Dolgener et al. (1994), el test de Rockport está destinado a personas con un nivel inferior de condición física y presenta similitudes de tiempo con el test de Cooper, ocupando ambos 12 minutos. Sin embargo, el test de Rockport, lo que pide es completar una milla (1609 metros), dentro de ese intervalo de tiempo, caminando rápido y prestando especial atención a la frecuencia cardíaca y al tiempo empleado.

Al igual que con el test de Cooper, existe una fórmula para determinar el VO2 máx. la cual es la siguiente:

$$\text{VO2 máx.} = 132,6 - (0,17 \times \text{Peso}) - (0,39 \times \text{Edad}) + (6,31 \times \text{Sexo}) - (3,27 \times \text{Tiempo}) - (0,156 \times \text{Frecuencia cardíaca})$$

SEXO: (0: mujeres, 1: hombres)

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Llegados a este punto y habiendo sido introducida en los apartados anteriores, es hora de abordar en toda su plenitud, la idea de propuesta sobre la que se trabajará. En este apartado, por tanto se ofrecerá tanto una visión general de la propuesta como una visión detallada, de sus objetivos, contenidos, métodos de evaluación, temporalización y aspectos metodológicos.

5.1- DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA INTERVENCIÓN

Como ya se ha expuesto en anteriores apartados, la idea basará su acción en la propuesta de una serie de sesiones enfocadas a la práctica de actividad física, que, en este caso, se trabajará mediante deportes como el running y el ciclismo. Las sesiones mencionadas, irán enfocadas a la creación de una rutina que favorezca el nivel de calidad de vida de aquellos que decidan realizar dicho programa y centrará su rango de actuación en una población de entre 18 y 40 años, en sujetos tanto de sexo masculino como femenino.

Aunque se reflejan dos deportes a través de los cuales llevar a cabo la propuesta, será el running el que tome un mayor peso dentro de la propuesta y el ciclismo, un papel secundario, tomándose como actividad de descarga ante el resto de sesiones de running.

Se abordará de esta forma debido a que a pesar de ser dos deportes cuyas demandas fisiológicas son muy similares, presentan diversas particularidades a las que prestar atención, incluyendo aquí, por ejemplo, la técnica de cada deporte. Por ello, será el running la disciplina que recibirá un mayor trabajo y dedicación a lo largo de la propuesta, estableciendo una progresión de volumen e intensidad que irá aumentando con el paso de las sesiones.

Se toma esta decisión también, debido a que el running es un deporte más accesible para toda la población, principalmente a causa de que el material necesario para su práctica, es muy básico, a diferencia del ciclismo, que depende del uso de una bicicleta, así como de los elementos de protección convenientes.

Tras esto, y como se ha reflejado, el ciclismo quedara como una alternativa de descarga realizada a final de semana, una vez se hayan realizado las sesiones o entrenamientos de running propuestos.

A continuación, en los siguientes apartados se reflejarán todos los detalles de la propuesta, objetivos, contenidos, métodos de evaluación, temporalización y metodología.

5.2- DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN

A continuación, se exponen de forma individualizada, los diferentes puntos sobre los que se sostiene la propuesta de intervención en cuestión.

5.2.1- Objetivos

Respecto al apartado de objetivos, cabe destacar que, además de los objetivos propuestos en un inicio enfocados a todo el conjunto del proyecto, la propuesta tendrá sus propios objetivos específicos.

La programación de sesiones o entrenamientos, así como las tareas implícitas en ella, irán encaminadas por tanto hacia la búsqueda y consecución de los objetivos planteados, que son los siguientes:

- Crear un programa de adherencia al deporte a través del running y el ciclismo.
- Observar la mejora en el estado de salud de los participantes que inicien el programa de entrenamientos.
- Mejorar la salud a nivel personal mediante un entrenamiento periódico, superación personal y aspectos motivacionales.
- Informar sobre los beneficios que aportan para la salud una práctica constante de deportes como running y ciclismo.
- Trabajar las sesiones de forma progresiva en cuanto a volumen e intensidad (menor a mayor)
- Trabajar aspectos técnicos de los deportes en cuestión.
- Evaluar el nivel de condición física de los participantes, así como su evolución.
- Animar a otras personas que desean realizar ejercicio físico a hacerlo a través de la práctica de running y ciclismo.
- Adquirir los máximos conocimientos, habilidades y la metodología más adecuada para saber llevar a cabo un entrenamiento, ejercicios y estiramientos.

5.2.2- Contenidos

Teniendo en mente estos objetivos, se plantea un entrenamiento específico para el conjunto, siendo necesario adaptarlo a las capacidades y cualidades individuales. De esta forma, un entrenamiento sirve para adquirir multitud de capacidades, conocimientos, motivaciones, superaciones personales, desconexiones de la rutina habitual de uno mismo, etc. Además se introducirán a lo largo del programa (al comienzo de las semanas que le correspondan) diferentes contenidos relacionados con los factores de alimentación, descanso, actividad física e higiene personal, además de aspectos relacionados con aspectos técnicos y más específicos de los deportes a tratar. A continuación se establece una división de esto en función de las semanas que contiene el programa.

Semana 1: Presentación y adaptación a la actividad. Conocimientos sobre los entrenamientos y actividades.

Semanas 2 y 3: Formación y nociones básicas sobre la importancia e impacto de una buena alimentación sobre el individuo. Consejos alimenticios. Introducción teórica sobre diferentes modalidades de running y ciclismo.

Semanas 4, 5 y 6: Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento. Introducción a conceptos técnicos de running y ciclismo.

Semanas 7 y 8: Información sobre el impacto de un descanso de calidad en el día a día. Consejos para un mejor descanso. Trabajo específico de técnica de carrera y pedaleo.

Semanas 9 y 10: Información sobre el impacto de una buena higiene personal en la vida diaria. Consejos para mantener y mejorar la higiene personal.

5.2.3- Evaluación

Dentro de la planificación de la propuesta, se da cabida a la evaluación de la condición física como aspecto indispensable para conocer el estado de cada participante y conocer el punto de partido a través del cual organizar las sesiones. De igual modo será de gran utilidad para medir de forma objetiva la evolución del sujeto durante el entrenamiento y su progresión final, una vez finalice el periodo de entrenamientos.

En el apartado de metodología ya se ha descrito detalladamente el funcionamiento de los test que se tomarán como referencia para la evaluación de los sujetos en esta propuesta.

Destacar, que una vez obtenidos los resultados de las pruebas, deben ser contrastados con unas tablas de resultados que mostrarán de forma gráfica cual es el nivel en que se encuentra el individuo. A continuación se muestran las tablas (Tablas 5 y 6) de resultados de los test seleccionados.

Tabla 5.

Clasificación de resultados Test de Cooper

Hombres (12 min)				
Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m
Mujeres (12 min)				
Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

Fuente: Recuperado de blog.institutoisaf.es (ISAF, 2018)

Tabla 6.

Clasificación de resultados Test de Rockport

EDAD (Años)	MUY MALA	MALA	REGULAR	MEDIA	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-36	31-35	36-40	41-444	45-49	>49
30-34	<25	25-29	20-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	22-24	22-24	25-27	28-30	>30

Fuente: Recuperado de slideshare.net (Montiel, 2012)

5.3- TEMPORALIZACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

A continuación se muestran las tablas en las que se refleja la programación de sesiones de la propuesta (Tablas 7 a 16):

NIVEL PRINCIPIANTE (AZUL)

NIVEL AVANZADO (VERDE)





*En fines de semana se reflejan salidas en bici tanto sábado como domingo, puesto que el día es de libre elección. No quiere decir que haya salida ambos días.

*En la primera semana se llevará a cabo la presentación y conocimientos sobre los entrenamientos y actividades de la propuesta. Además se cumplimentarán los test necesarios.

* En (Anexo 1) se encontrara el diseño de sesiones que componen la propuesta.

Tabla 7.

Microciclo 1





L	M	X	J	V	S	D
PRESENTACIÓN		TEST DE ROCKPORT		30 Min. CAL: 5 min. PP: 20 min. VC: 5 min	30-90' 	30-90' 
PRESENTACIÓN		TEST DE COOPER		30 Min. Z1-2: 10 min Z2: 15 min Z1-2: 5 min	30-90' 	30-90' 

Nota: CORE = C

Nota: MOVILIDAD ESTÁTICA = ME

Tabla 8.

Microciclo 2





L	M	X	J	V	S	D
30 Min. CAL: 5 min. PP: 20 min. VC: 5 min	15 Min. C	30 Min. CAL: 5 min. PP: 20 min. VC: 5 min	20 Min. ME	32'5 Min. CAL: 5 min. PP: 22'5 min. VC: 5 min	30-90' 	30-90' 
45 Min. Z1-2: 15min Z3: 13 min Z4-5: 12 min Z1-2: 5 min	15 Min. C	30 Min. Z1-2: 10 min Z2: 15 min Z1-2: 5 min	20 Min. ME	30 Min. Z1-2: 10 min Z2: 15 min Z1-2: 5 min	30-90' 	30-90' 

Nota: CORE = C

Nota: MOVILIDAD ESTÁTICA = ME

Tabla 9.

Microciclo 3





L	M	X	J	V	S	D
32'5 Min. CAL: 5 min. PP: 22'5 min. VC: 5 min	15 Min. C	32'5 Min. CAL: 5 min. PP: 22'5 min. VC: 5 min	20 Min. ME	32'5 Min. CAL: 5 min. PP: 22'5 min. VC: 5 min	30-90' 	30-90' 
45 Min. Z1-2: 15min Z3: 13 min Z4-5: 12 min Z1-2: 5 min	15 Min. C	30 Min. Z1-2: 10 min Z2: 15 min Z1-2: 5 min	20 Min. ME	35 Min. Z1-2: 10 min Z2: 20 min Z1-2: 5 min	30-90' 	30-90' 

Nota: CORE = C

Nota: MOVILIDAD ESTÁTICA = ME

Tabla 10.

Microciclo 4





L	M	X	J	V	S	D
35 Min. CAL: 5 min. PP: 25 min. VC: 5 min	15 Min. C	35 Min. CAL: 5 min. PP: 25 min. VC: 5 min	20 Min. ME	35 Min. CAL: 5 min. PP: 25 min. VC: 5 min	30-90' 	30-90' 
45 Min. Z1-2: 15min Z3: 13 min Z4-5: 12 min Z1-2: 5 min	15 Min. C	35 Min. Z1-2: 10 min Z2: 20 min Z1-2: 5 min	20 Min. ME	30 Min. Z1-2: 10 min Z2: 15 min Z1-2: 5 min	30-90' 	30-90' 

Nota: CORE = C

Nota: MOVILIDAD ESTÁTICA = ME

Tabla 11.

Microciclo 5





L	M	X	J	V	S	D
30 Min. CAL: 5 min. PP: 20 min. VC: 5 min	15 Min. C	TEST DE ROCKPORT	20 Min. ME	30 Min. CAL: 5 min. PP: 20 min. VC: 5 min	30-90' 	30-90' 
30 Min. Z1-2: 10 min Z2: 15 min Z1-2: 5 min	15 Min. C	TEST DE COOPER	20 Min. ME	40 Min. Z1-2: 15 min Z2: 20 min Z1-2: 10 min	30-90' 	30-90' 

Nota: CORE = C

Nota: MOVILIDAD ESTÁTICA = ME

Tabla 12.

Microciclo 6





L	M	X	J	V	S	D
35 Min. CAL: 5 min. PP: 25 min. VC: 5 min	15 Min. C	35 Min. CAL: 5 min. PP: 25 min. VC: 5 min	20 Min. ME	40 Min. CAL: 5 min. PP: 30 min. VC: 5 min	30-90' 	30-90' 
45 Min. Z1-2: 15min Z3: 13 min Z4-5: 12 min Z1-2: 5 min	15 Min. C	35 Min. Z1-2: 10 min Z2: 20 min Z1-2: 5 min	20 Min. ME	FARTLEK	30-90' 	30-90' 

Nota: CORE = C

Nota: MOVILIDAD ESTÁTICA = ME

Tabla 13.

Microciclo 7





L	M	X	J	V	S	D
40 Min. CAL: 5 min. PP: 30 min. VC: 5 min	15 Min. C	40 Min. CAL: 5 min. PP: 30 min. VC: 5 min	20 Min. ME	40 Min. CAL: 5 min. PP: 30 min. VC: 5 min	30-90' 	30-90' 
45 Min. Z1-2: 15min Z3: 13 min Z4-5: 12 min Z1-2: 5 min	15 Min. C	35 Min. Z1-2: 10 min Z2: 20 min Z1-2: 5 min	20 Min. ME	SERIES	30-90' 	30-90' 

Nota: CORE = C

Nota: MOVILIDAD ESTÁTICA = ME

Tabla 14.

Microciclo 8





L	M	X	J	V	S	D
43 Min. CAL: 5 min. PP: 33 min. VC: 5 min	15 Min. C	43 Min. CAL: 5 min. PP: 33 min. VC: 5 min	20 Min. ME	43 Min. CAL: 5 min. PP: 33 min. VC: 5 min	30-90' 	30-90' 
45 Min. Z1-2: 15min Z3: 10 min Z4-5: 15 min Z1-2: 5 min	15 Min. C	35 Min. Z1-2: 10 min Z3: 20 min Z1-2: 5 min	20 Min. ME	FARTLEK	30-90' 	30-90' 

Nota: CORE = C

Nota: MOVILIDAD ESTÁTICA = ME

Tabla 15.

Microciclo 9





L	M	X	J	V	S	D
42 Min. CAL: 5 min. PP: 32 min. VC: 5 min	15 Min. C	43 Min. CAL: 5 min. PP: 33 min. VC: 5 min	20 Min. ME	43 Min. CAL: 5 min. PP: 33 min. VC: 5 min	30-90' 	30-90' 
45 Min. Z1-2: 15min Z3: 10 min Z4-5: 15 min Z1-2: 5 min	15 Min. C	35 Min. Z1-2: 10 min Z3: 20 min Z1-2: 5 min	20 Min. ME	SERIES	30-90' 	30-90' 

Nota: CORE = C

Nota: MOVILIDAD ESTÁTICA = ME

Tabla 16.

Microciclo 10

L	M	X	J	V	S	D
40 Min. CAL: 5 min. PP: 30 min. VC: 5 min	15 Min. C	40 Min. CAL: 5 min. PP: 30 min. VC: 5 min	20 Min. ME	TEST DE ROCKPORT	30-90' 	30-90' 
40 Min. Z1-2: 15 min Z2: 20 min Z1-2: 10	15 Min. C	30 Min. Z1-2: 10 min Z2: 20 min Z1-2: 5 min	20 Min. ME	TEST DE COOPER	30-90' 	30-90' 

Nota: CORE = C

Nota: MOVILIDAD ESTÁTICA = ME

5.4- ASPECTOS METODOLÓGICOS

Mencionado en anteriores apartados encontramos que la propuesta enfoca su rango de actuación en hombres y mujeres de entre 18 y 40 años, todos ellos en busca de un objetivo común como es la creación de unos hábitos de vida saludables. A raíz de este objetivo común, cada uno de los participantes presentará diferentes matices dentro del mismo. De esta forma, se encontrarán sujetos que focalicen la propuesta hacia la pérdida de peso, otros que lo harán por simple disfrute del deporte y actividad física o por ejemplo para iniciarse en el mundo de la competición más adelante.

Conociendo esto, se expone la propuesta de intervención:

El programa al que se hace referencia; constará de un plan de entrenamientos que será planificado de forma semanal o quincenal en función de las necesidades del deportista y que se acoge a una duración de 10 semanas, concretamente 70 días, superando así los 66 días de los que ya se ha hablado que son necesarios para la adquisición de un hábito o rutina en la vida del sujeto.

El periodo de tiempo seleccionado estará dividido en dos mesociclos de entrenamiento, los cuales estarán a su vez divididos en cinco microciclos, entendiéndose cada uno de ellos como cada una de las semanas del periodo en cuestión.

El trabajo de cada microciclo será planificado de forma específica y con un orden lógico, en este caso de intensidad y volumen ascendente. Se tendrá en cuenta que dentro del programa se podrán encontrar perfiles de deportistas dispares en cuanto a experiencia, objetivos y forma física y por ello dentro de cada sesión de establecerán diferentes niveles, concretamente dos, principiante y avanzado que experimentarán las diferencias necesarias de volumen e intensidad que ayuden a progresar de forma adecuada a cada sujeto que participe.

Por su parte, como método de entrenamiento para esta propuesta, atendiendo a sus características, se tomarán como referentes los métodos continuos de carrera, en los cuales los estímulos de trabajo se producen sin descanso, que pueden ser Continuos Uniformes (intensidad constante) o Continuos Variables (con cambios de intensidad). Según Ruiz (2012) puede aplicarse de forma extensiva, intensiva y variable.

Tabla 17.

Clasificación de métodos continuos de carrera.

MÉTODO	DURACIÓN	% VO ₂ máx	LACTATO (mmol/L)	FC (ppm)
Continuo uniforme extensivo	30' – 2 h	45-65%	1.5-3	140-150
Continuo uniforme intensivo	30' – 60'	60-90%	3-4	170-180
Continuo variable	30'-60'	45-90%	2-6	120-180

Fuente: Recuperado de “Manual de entrenamiento deportivo para el EEES. Fundamentos, metodología y planificación” Ruiz (2012).

Otro aspecto importante que tratar es que cada participante tendrá previo acceso a los planes de entrenamiento que se plantearán de forma que puedan conocer cuáles serán los entrenamientos y de qué forma se abordarán dentro de la propuesta, de esta forma podrán tener datos sobre las exigencias tanto físicas como técnicas que presentarán los entrenamientos de cada periodo.

En cuanto a volumen de sesiones que alberga cada microciclo, se plantea la realización de cuatro sesiones de entre 30 y 60 minutos por semana o microciclo en función del objetivo que se persiga, tres sesiones enfocadas al running y su entrenamiento y una sesión final de ciclismo, que como se comenta en anteriores apartados, se realizará el fin de semana y tomará un carácter más leve y enfocado a la recuperación de los grupos musculares empleados en el trabajo de running semanal.

Siendo ahora más específico en cuanto a los niveles de carrera previamente mencionados que se establecerán para llevar a cabo la propuesta, serán dos:

Nivel principiante: Este nivel destacará por una intensidad muy liviana donde se alternaran intervalos de caminata y carrera y estará dirigido a aquellos que nunca han corrido y quieren iniciarse a ello. El objetivo de este nivel simplemente será crear el hábito de correr, tratando de conseguir al final del plan correr 30 minutos seguidos o 5 kilómetros completos. Dentro de este nivel no se trabajará principalmente con elementos específicos como FC o VO₂ max, sino que se establecerá un ritmo de carrera suave, trotando y a ritmos (aproximadamente entre los 6 y 7 min. /Km, evolucionando a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista) que permitan conversar con la persona que se tenga al lado, puesto que esto será un indicador de que hemos establecido un ritmo cómodo, ni demasiado alto, ni demasiado bajo.

Nivel avanzado: Este nivel estará enfocado y adaptado para participantes más experimentados que busquen un extra de motivación en su objetivo a conseguir. El objetivo de dicho nivel será llegar a recorrer una distancia de 10 kilómetros al final del periodo de tiempo seleccionado. En este caso sí que entrarán en juego parámetros más notables como la FC y VO₂max, ya que el entrenamiento estará diseñado para entrenar por zonas de FC, que a su vez se relacionan directamente con el consumo de VO₂ máx.

Las zonas de entrenamiento serán individuales para cada sujeto, puesto que están relacionadas con su FC cardíaca. Dichas zonas (las cuales serán 5 y se determinarán en función de la FC cardíaca máx. y mín. de cada deportista) son fácilmente localizables con los nuevos relojes, pulseras y dispositivos de medición deportiva.

En cuanto a las sesiones de running seguirán un orden preestablecido, el cual tomará como días de entrenamiento, lunes, miércoles y viernes (dejando hueco en el fin de semana para la sesión de ciclismo) y seguirán un orden de progresión ascendente, de forma que con el paso de cada microciclo, se amplíe la dificultad o nivel de compromiso de los propios entrenamientos, experimentando de esta forma una mejora gradual de la capacidad física de cada deportista, hablamos en este caso sobre todo de la resistencia aeróbica, que será la capacidad más desarrollada teniendo en cuenta las características que tendrán las sesiones. Finalmente, tras las sesiones de running planificadas en estos tres días, se añade la sesión de ciclismo en el fin de semana, pudiéndose elegir entre sábado y domingo, con una duración de entre 30 y 90 min.

Durante la semana, en los días de descanso que se encuentran sin actividad, se propondrán una serie de ejercicios orientados al trabajo del Core y de la movilidad articular estática. Dicho trabajo será un aliciente de ayuda para mejorar de forma paralela a las disciplinas principales. Estas actividades no serán desarrolladas como tal en la propuesta, ya que, el enfoque real de la misma se orienta a través del running y el ciclismo.

Previo inicio de cada semana de entrenamientos se llevará a cabo una reunión en la que se expondrá un resumen de la planificación semanal, así como la aportación de información relevante acerca de diferentes hábitos y acciones relacionados con temas como alimentación, descanso, higiene y actividad física, que ayudarán a los participantes a obtener claves para la mejora de su calidad de vida a través de la puesta en práctica de las mismas.

Todo periodo de entrenamiento se entiende mejor cuando existen datos objetivos a cerca de los resultados obtenidos en las sesiones de entrenamiento. Datos en este caso como frecuencia cardíaca, ritmos de carrera, distancia recorrida, cadencia etc. Por ello, y con el fin de hacer más llamativo el proceso en sí mismo, se propondrá en uso de aplicaciones que permiten la interpretación y obtención de los datos citados.

Algunas de las aplicaciones a través de las cuales se podría trabajar podrían ser STRAVA y NIKE RUN CLUB, ambas muy intuitivas y llamativas, con una interfaz que permite variedad de funciones. Presentan además estas aplicaciones, la posibilidad de mantener interacción entre los participantes, aspecto que puede ser motivante y de interés a la hora de realizar los entrenamientos ya que permiten ver los resultados y estadísticas que mantienen los demás e incluso ofrecen la opción de crear clubes privados a través de los cuales lanzar retos con objetivos de horas de entrenamiento, distancia recorrida etc.

6. CONCLUSIONES

El presente proyecto que alberga esta propuesta de intervención, nace motivado por la cuestión del nivel de importancia que posee la actividad física y unos buenos hábitos de vida en el día a día de las personas. Valorar el hecho de transmitir y desarrollar en los participantes de esta intervención las ideas y actividades propuestas, puede ser una experiencia muy gratificante, puesto que se está contribuyendo al bienestar tanto físico como mental de cada uno de los participantes en la misma.

En esta propuesta se ha valorado la importancia de la actividad física y el deporte como medio de unión hacia la creación de unos hábitos de vida saludables principalmente en personas de edad adulta, concretamente de entre 18 y 40 años, aunque puede ser fácilmente adaptable a cualquier otro núcleo de población. Se encuentra en este proyecto, una unidad temática repleta de beneficios para sus participantes, propiciados por las actividades propuestas para cada sesión de entrenamiento. Por su parte, la presencia de la actividad física en este sector poblacional, es de gran importancia tanto para aquellos que busquen iniciarse en el deporte y adoptar un estilo de vida sana y saludable, como para aquellos que deseen avanzar un poco más en alguno de los deportes en cuestión.

Durante el desarrollo de las sesiones, los participantes tendrán la opción de llevar a cabo los entrenamientos de forma conjunta, creando así un vínculo y un ambiente entre ellos que puede resultar muy favorable a la hora de establecer relaciones sociales con personas con el mismo objetivo, procedentes de diferentes contextos sociales. De esta forma no solo se fomenta la práctica de actividad física y deporte, sino que además se promueve otra vía de mantener unos hábitos de vida saludable.

El contexto deportivo tiene gran repercusión sobre las relaciones sociales entre las personas, puesto que a pesar de que en este caso los deportes a tratar son de carácter individual principalmente, ofrecen la posibilidad de realizar trabajo y sesiones en grupo. De esta forma, y fomentando la participación en grupo, no solo se consigue que el cumplimiento de las sesiones se haga más llevadero en días en los que el participante este más bajo de ánimos, sino que también se consigue una integración social a través del deporte, intercambiando opiniones, conocimientos y vivencias respecto a ello.

Atendiendo a los principales factores propuestos para la búsqueda de un estilo de vida saludable, cabe destacar la importancia de la actividad física y el deporte como gran combatiente ante el creciente sedentarismo de los últimos tiempos. Tras hacer especial mención a la actividad física y deporte, no se deben olvidar los demás factores de los que se habla, descanso, alimentación e higiene personal, siendo estos también de gran importancia en la búsqueda de estos buenos hábitos y de un estado de salud óptimo.

La consecución de los objetivos que se proponen en esta propuesta de intervención podría significar un cambio significativo en la vida de las personas que la lleven a cabo, haciéndolos capaces de construir un estilo de vida que les ayude a desarrollar un estado de salud óptimo y que les beneficie en su vida cotidiana, además de contribuir a la lucha contra el sedentarismo.

Por su parte, este proyecto cuenta con ambiciosas perspectivas de futuro en relación a su acción en la población adulta. Su desarrollo presenta una gran oportunidad de acercar el deporte a personas que no lo tuviesen dentro de sus rutinas, de forma que lo incorporen a las mismas y a través de ello consigan su bienestar y lo compartan con otros de su entorno.

En definitiva, con este trabajo se busca incrementar el desarrollo de los principales factores anteriormente mencionados y, con ello tener en cuenta las sensaciones y experiencias de los participantes dentro de su entorno en el día a día. Este estudio será por tanto un buen punto de inicio y con gran utilidad a la hora de promover la consecución de unos hábitos de vida saludable en búsqueda de un estilo de vida que haga mejor el día a día de todos sus participantes.

7. BIBLIOGRAFIA

- Alvarez, F. C. (s.f). Sedentarismo y actividad física. Revista científica médica de Cienfuegos, 10, 55–60.
- Aránguiz Aburto, H. (2005). The sedentarism is not only caused by the technological development. Revista Gestão Industria, 1(1), 57–66.
- Ballena, c.l.; Cabrejos, l.; Ávila, y.; González, c.g., Mejía, g.e.; Ramos, v.; Barboza, j.j. 2021. Impacto del confinamiento por COVID-19 en la calidad de vida y salud mental. Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo. 14(1):87-89. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.904>
- Calañas-Continente, A.J. y Bellido, D. (2006). Bases científicas de una alimentación saludable. Revista Médica de la Universidad de Navarra, volumen (50), 7-14.
- Carbajal, A. (2013). Manual de nutrición y dietética. Departamento de nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>
- Carrera Hernández, A. (2018). Beneficios del deporte en la salud (TFG). Universidad de Navarra.
- Castañeda-Babarro, A., Arbillaga-Etxarri, A., Gutiérrez-Santamaría, B., & Coca, A. (2020). Physical Activity Change during COVID-19 Confinement. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(18), 6878. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186878>
- Clinical and Experimental Medicine, 21(1), 15–28. <https://doi.org/10.1007/s10238-020-00650-3>
- Cuesta, G. (2016). Perfil fisiológico del ciclista y factores determinantes del rendimiento en el ciclismo de ruta (Tesis doctoral). . Universidad del País vasco, Lejona, España.
- Currie, K. D. (2018). Left Ventricular Structure and Function in Elite Swimmers and Runners. Frontiers. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2018.01700/full>

Da Silveira, M. P., da Silva Fagundes, K. K., Bizuti, M. R., Starck, D., Rossi, R. C., & de Resende E Silva, D. T. (2020). Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literatura

Devís, J. Y cols. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE: Barcelona.

Dolgener, F. A., Hensley, L. D., Marsh, J. J., & Fjelstul, J. K. (1994). Validation of the Rockport Fitness Walking Test in College Males and Females. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(2), 152–158. <https://doi.org/10.1080/02701367.1994.10607610>

Duggal, N. A., Pollock, R. D., Lazarus, N. R., Harridge, S., & Lord, J. M. (2018). Major features of immunosenescence, including reduced thymic output, are ameliorated by high levels of physical activity in adulthood. *Aging Cell*, 17(2), e12750. <https://doi.org/10.1111/acel.12750>

FACUA, consumidores en acción (2010). Consejos para una vida saludable. Sevilla:FACUA Andalucía.

FACUA, consumidores en acción (2010). Hábitos de vida saludable. Sevilla: FACUA. Andalucía.

Gestal, I. P. (2020). Y el mundo echó a correr: cómo la pandemia dio nuevas alas al deporte. Palco23. <https://www.palco23.com/entorno/y-el-mundo-echo-a-correr-como-la-pandemia-dio-nuevas-alas-al-deporte>

Gutiérrez, F. (2016). El ciclismo como vector de desarrollo territorial. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, (70), 419-442.

Hawley, J. (2003). Entrenamiento de la fuerza y rendimiento en resistencia. *PubliCE*. Recuperado de: <https://g-se.com/entrenamiento-de-la-fuerza-y-rendimiento-en-resistencia-349-sa-K57cfb271384d9>

Huang, G., Shi, X., Gibson, C. A., Huang, S. C., Coudret, N. A., & Ehlman, M. C. (2013). Controlled aerobic exercise training reduces resting blood pressure in sedentary older adults. *Blood Pressure*, 22(6), 386–394. <https://doi.org/10.3109/08037051.2013.778003>

HubSports. (2017, 18 agosto). 12 beneficios del ciclismo para tu cuerpo. Recuperado 26 de febrero de 2022, de <https://hubsports.mx/12-beneficios-del-ciclismo-para-tu-cuerpo/>


- I. (2022, 16 mayo). Test de Cooper: qué es, en qué consiste, cual es el origen y tabla con resultados. <https://blog.institutoisaf.es/test-de-cooper>. <https://blog.institutoisaf.es/test-de-cooper>
- Jensen, M. T. (2013, 15 junio). Elevated resting heart rate, physical fitness and all-cause mortality: a 16-year follow-up in the Copenhagen Male Study. *Heart*. <https://heart.bmj.com/content/99/12/882>
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Leyland, L. A., Spencer, B., Beale, N., Jones, T., & van Reekum, C. M. (2019). The effect of cycling on cognitive function and well-being in older adults. *PLOS ONE*, 14(2), e0211779. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211779>
- López-Miñarro, P.Á. (2009). Salud y actividad física. Efectos positivos y contradicciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. Facultad de Educación. Universidad de Murcia.
- Maksud, M. G., & Coutts, K. D. (1971). Application of the Cooper Twelve-Minute Run-Walk Test to Young Males. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 42(1), 54–59. <https://doi.org/10.1080/10671188.1971.10615035>
- Meinel, k. y Schnabel, g. (1988). Teoría del movimiento: motricidad deportiva, Buenos Aires, Stadium.
- Melvin, W. (2002). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Barcelona: Paidotribo.
- Ministerio de Cultura y Deporte. 2020. “Encuesta de Hábitos Deportivos en España”. Acceso 15 de mayo. <https://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/deportes/encuesta-habitos-deportivos-en-espana.html>.
- Ministerio de educación de Chile, Mineduc,(2014). Otros indicadores de calidad educativa. Recuperado de http://www.curriculumlineamineduc.cl/605/articles-33859_recurso_93.pdf

- Ministerio de sanidad. (2018). Estilos de vida saludable - ¿Qué es el sedentarismo? <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>.
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/sedentarismo/queEs/home.htm>
- Montiel, S. A. (2012). Test de rockport. <https://es.slideshare.net/SergioMontiel/test-de-rockport>.
<https://es.slideshare.net/SergioMontiel/test-de-rockport>.
- Moscoso-Sánchez, D. (2020). El contexto del deporte en España durante la crisis sanitaria de la COVID-19. *Sociología del Deporte*, 1(1), 15–19.
<https://doi.org/10.46661/socioldeporte.5000>
- Muñoz, I. (2020, 17 julio). Test running, clave para controlar tu progresión deportiva. Runnea. <https://www.runnea.com/articulos/entrenamiento-running/2020/07/tests-running-vital-importancia-corredores-5031/>
- Organización Mundial de la Salud (1948). Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Conferencia Sanitaria Internacional. OMS, Nueva York.
- Parada, J. S. (2011). Proyecto educativo sobre higiene personal dirigido a los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Abdón Calderón Muñoz de la comunidad la Clemencia (Tesis maestría). Escuela superior politécnica de Chimborazo. Facultad de Salud pública. Escuela de Educación para la Salud, Riobamba – Ecuador.
- Pérez, V. y Devís, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva e proceso y de resultado. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, volumen (3), 69-74.
- Pinho, C. S., Caria, A. C. I., Aras Júnior, R., & Pitanga, F. J. G. (2020). The effects of the COVID-19 pandemic on levels of physical fitness. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 66(suppl 2), 34–37. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.66.s2.34>
- Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más saludable. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2018. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. ISBN 978-92-4-151418-7
- Posada-López, Z., & Vásquez-López, C. (2022). Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 8(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n1.2022.2185>

- Real Academia Española (2022). Diccionario de la lengua española (23ª edición). Madrid, España. Consultado en: <https://www.rae.es>.
- Rodríguez, S. A. M. (2018). Manual para entender y tratar el sedentarismo: Consejos para mejorar la calidad de vida (Spanish Edition). NED ediciones.
- Rotkis, TC, Cote, R., Coyle, E. y Wilmore, JH (1982). Relación entre el colesterol de lipoproteínas de alta densidad y el kilometraje de carrera semanal. *Revista de rehabilitación cardíaca*, 2 (2), 109-117.
- Ruiz, G. (2012). Manual de entrenamiento deportivo para el EEES. Fundamentos, metodología y planificación. Sevilla: Wanceulen.
- Salas, C. y Marat, L. (2010). Educación para la salud en México. Sevilla, España: Pearson Educación.
- Salleras, L. (1985). Educación sanitaria: principios y aplicaciones. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Sanchez Ortigosa, R. (2019, 7 junio). Los beneficios del running. EnRed@2.0. Recuperado 26 de febrero de 2022, de <https://ws168.juntadeandalucia.es/iaap/revista/2019/06/07/los-beneficios-del-running/>
- Tercedor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Wanceulen: Sevilla.
- UNICEF (2011). Los hábitos de higiene. Caracas: MSDS.
- Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas. (2019, abril). Los hábitos. Que son y como se forman. Upcca@ahnar.org. Recuperado abril de 2022, de <https://Upcca@ahnar.org>
- Velázquez, S. (s.f.). Unidad 3: salud física y emocional. Universidad autónoma del Estado de Hidalgo.
- Vuori, I.; Fentem, P.; Svoboda, B.; Patriksson, G.; Andreff, W.; Weber, W. La función del deporte en la sociedad. España : Ministerio de Educación y Cultura, 1996.

8. ANEXOS

ANEXO 1: Diseño de sesiones que componen la propuesta.


Nº: 1	Modalidad Deportiva: PRESENTACIÓN
<p style="text-align: center;"><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Informar sobre los beneficios que aportan para la salud una práctica constante de deportes como running y ciclismo.- Mejorar la salud a nivel personal mediante un entrenamiento periódico, superación personal y aspectos motivacionales.- Transmitir fundamentos sobre los entrenamientos y actividades.	
<p style="text-align: center;"><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Presentación y adaptación a la actividad. Conocimientos sobre los entrenamientos y actividades.	
<p style="text-align: center;"><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;"></div>	
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>
<p>La primera sesión de la propuesta, estará enfocada como una toma de contacto con los participantes que se adentran en ella, de forma que se les aportará toda la información necesaria sobre los entrenamientos y actividades a desarrollar, así como los principales objetivos de la propuesta y detalles relacionados con aspectos de temporalización, contenidos etc.</p>	

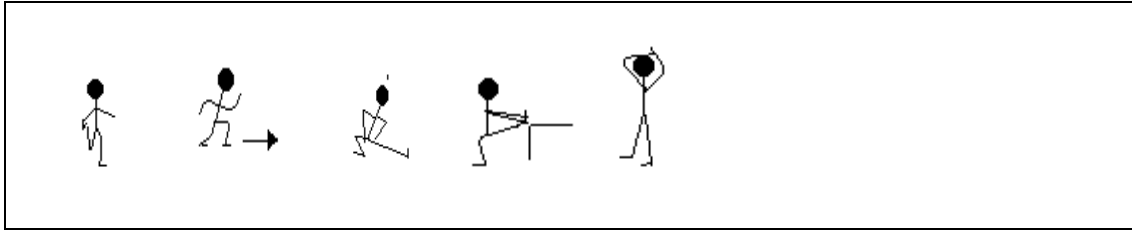
Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 2	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar a los participantes en la propia intervención. - Evaluar la condición física de los participantes. - Recopilar datos que permitan reajustar el desarrollo de las sesiones en caso de que fuese necesario. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación y adaptación a la actividad. Conocimientos sobre los entrenamientos y actividades. - Conocimiento y realización de test de condición física. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>		<u>AVANZADO</u>
TEST DE ROCKPORT		TEST DE COOPER
<p><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>		



Nº: 3	Modalidad Deportiva: RUNNING
--------------	-------------------------------------

Objetivos

- Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado.
- Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos.
- Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión.
- Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento.

Contenidos

- Presentación y adaptación a la actividad. Conocimientos sobre los entrenamientos y actividades.
- Inicio del programa de running en nivel principiante y avanzado.


Calentamiento general


-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).

-Estático: Estiramiento y movilidad articular.

-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.



<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>
<p>Duración: 30 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 20 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p>Series: 5 x (1 min. corriendo y 3 min andando)</p> <p>Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	<p>Duración: 30 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p>Zona 1-2: 10 min</p> <p>Zona 2: 15 min</p> <p>Zona 1-2: 5 min</p>
<p style="text-align: center;"><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p> <div style="text-align: center;">  </div>	

Nº: 4	Modalidad Deportiva: CICLISMO	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación y adaptación a la actividad. Conocimientos sobre los entrenamientos y actividades. - Conocimiento de las características de las sesiones de ciclismo. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>		<u>AVANZADO</u>
<p>Duración: 30-90 min.</p> <p>Desnivel: < 100-150 mts.</p> <p>Intensidad: El ritmo y cadencia de pedaleo deberán ajustarse a una intensidad que permita conversar sin problema con los compañeros, indicador de que no se está realizando un esfuerzo de alta intensidad.</p> <p>-Velocidad: 15-20 Km/h</p> <p>-FC: 100-120 ppm</p>		

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 5

Modalidad Deportiva: **RUNNING**

Objetivos

- Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado.
- Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos.
- Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión.
- Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento.

Contenidos

- Formación y nociones básicas sobre la importancia e impacto de una buena alimentación sobre el individuo. Consejos alimenticios.
- Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado.
- Introducción teórica sobre diferentes modalidades de running y ciclismo.


Calentamiento general


-**Dinámico:** Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).

-**Estático:** Estiramiento y movilidad articular.

-**Dinámico:** Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.



<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>
<p>Duración: 30 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 20 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p>Series: 5 x (1 min. corriendo y 3 min andando)</p> <p>Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	<p>Duración: 45 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p>Zona 1-2: 15 min</p> <p>Zona 3: 13 min</p> <p>Zona 4-5: 12 min</p> <p>Zona 1-2: 5 min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p> <div style="text-align: center;">  </div>	

Nº: 6	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación y nociones básicas sobre la importancia e impacto de una buena alimentación sobre el individuo. Consejos alimenticios. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. - Introducción teórica sobre diferentes modalidades de running y ciclismo. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p>Duración: 30 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 20 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p>	<p>Duración: 30 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p>Zona 1-2: 10 min</p> <p>Zona 2: 15 min</p> <p>Zona 1-2: 5 min</p>	


Series: 5 x (1 min. corriendo y 3 min andando)
Ritmo de carrera: 6-7 min. /km
(Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)


Vuelta a la calma general


-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 7	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p style="text-align: center;"><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. - Introducción teórica sobre diferentes modalidades de running y ciclismo. 		
<p style="text-align: center;"><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación y nociones básicas sobre la importancia e impacto de una buena alimentación sobre el individuo. Consejos alimenticios. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. 		
<p style="text-align: center;"><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p style="text-align: center;">Duración: 32'5 Min.</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento: 5 min.</p> <p style="text-align: center;">Parte principal: 22'5 min.</p> <p style="text-align: center;">Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p style="text-align: center;">Series: 5 x (1'5 min. corriendo y 3 min andando)</p> <p style="text-align: center;">Ritmo de carrera: 6-7 min. /km</p>	<p style="text-align: center;">Duración: 30 Min.</p> <p style="text-align: center;">Volumen e Intensidad:</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 10 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 2: 15 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 5 min</p>	

(Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)	
<u>Vuelta a la calma general</u>	
<p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>	
	

Nº: 8	Modalidad Deportiva: CICLISMO
<u>Objetivos</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. - Introducción teórica sobre diferentes modalidades de running y ciclismo. 	
<u>Contenidos</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Formación y nociones básicas sobre la importancia e impacto de una buena alimentación sobre el individuo. Consejos alimenticios. - Trabajo específico de ciclismo a nivel principiante y avanzado. 	
<u>Calentamiento general</u>	
<p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p>	
	

PRINCIPIANTE

AVANZADO

Duración: 30-90 min.

Desnivel: < 100-150 mts.

Intensidad: El ritmo y cadencia de pedaleo deberán ajustarse a una intensidad que permita conversar sin problema con los compañeros, indicador de que no se está realizando un esfuerzo de alta intensidad.

-Velocidad: 15-20 Km/h


-FC: 100-120 ppm


Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 9	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. - Introducción teórica sobre diferentes modalidades de running y ciclismo. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación y nociones básicas sobre la importancia e impacto de una buena alimentación sobre el individuo. Consejos alimenticios. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p style="text-align: center;">Duración: 32'5 Min.</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento: 5 min.</p> <p style="text-align: center;">Parte principal: 22'5 min.</p> <p style="text-align: center;">Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p style="text-align: center;">Series: 5 x (1'5 min. corriendo y 3 min andando)</p>	<p style="text-align: center;">Duración: 45 Min.</p> <p style="text-align: center;">Volumen e Intensidad:</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 15 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 3: 13 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 4-5: 12 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 5 min.</p>	

Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)	
<u>Vuelta a la calma general</u>	
<p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>	
	

Nº: 10	Modalidad Deportiva: RUNNING
<u>Objetivos</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. - Introducción teórica sobre diferentes modalidades de running y ciclismo. 	
<u>Contenidos</u>	
<ul style="list-style-type: none"> - Formación y nociones básicas sobre la importancia e impacto de una buena alimentación sobre el individuo. Consejos alimenticios. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. 	
<u>Calentamiento general</u>	
<p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p>	

-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.



PRINCIPIANTE

AVANZADO

Duración: 32'5 Min.

Calentamiento: 5 min.

Parte principal: 22'5 min.

Vuelta a la Calma: 5 min

Series: 5 x (1'5 min. corriendo y 3 min andando)

Ritmo de carrera: 6-7 min. /km
(Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)

Duración: 30 Min.

Volumen e Intensidad:

Zona 1-2: 10 min

Zona 2: 15 min


Zona 1-2: 5 min

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 11	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. - Introducción teórica sobre diferentes modalidades de running y ciclismo. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación y nociones básicas sobre la importancia e impacto de una buena alimentación sobre el individuo. Consejos alimenticios. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p style="text-align: center;">Duración: 32'5 Min.</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento: 5 min.</p> <p style="text-align: center;">Parte principal: 22'5 min.</p> <p style="text-align: center;">Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p style="text-align: center;">Series: 5 x (1'5 min. corriendo y 3 min andando)</p>	<p style="text-align: center;">Duración: 35 Min.</p> <p style="text-align: center;">Volumen e Intensidad:</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 10 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 2: 20 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 5 min</p>	


**Ritmo de carrera: 6-7 min. /km
(Aumento progresivo a ritmos de 5-6
min. /km en función de las sensaciones
del deportista)**

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 12	Modalidad Deportiva: CICLISMO	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. - Introducción teórica sobre diferentes modalidades de running y ciclismo. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación y nociones básicas sobre la importancia e impacto de una buena alimentación sobre el individuo. Consejos alimenticios. - Trabajo específico de ciclismo a nivel principiante y avanzado. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>		<u>AVANZADO</u>
<p>Duración: 30-90 min.</p> <p>Desnivel: < 100-150 mts.</p> <p>Intensidad: El ritmo y cadencia de pedaleo deberán ajustarse a una intensidad que permita conversar sin problema con los compañeros, indicador de que no se está realizando un esfuerzo de alta intensidad.</p> <p>-Velocidad: 15-20 Km/h</p> <p>-FC: 100-120 ppm</p>		

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 13

Modalidad Deportiva: **RUNNING**

Objetivos

- Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado.
- Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos.
- Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión.
- Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento.

Contenidos

- Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento.
- Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado.
- Introducción a conceptos técnicos de running y ciclismo.

Calentamiento general

-**Dinámico:** Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).

-**Estático:** Estiramiento y movilidad articular.

-**Dinámico:** Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.




<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>
<p>Duración: 35 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 25 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p>Series: 5 x (3 min. corriendo y 2 min andando)</p> <p>Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	<p>Duración: 45 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p>Zona 1-2: 15 min</p> <p>Zona 3: 13 min</p> <p>Zona 4-5: 12 min</p> <p>Zona 1-2: 5 min.</p>

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 14	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. - Introducción a conceptos técnicos de running y ciclismo. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p>Duración: 35 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 25 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p>	<p>Duración: 35 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p>Zona 1-2: 10 min</p> <p>Zona 2: 20 min</p> <p>Zona 1-2: 5 min</p>	


Series: 5 x (3 min. corriendo y 2 min andando)
Ritmo de carrera: 6-7 min. /km
(Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 15	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. - Introducción a conceptos técnicos de running y ciclismo. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p>Duración: 35 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 25 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p>Series: 5 x (3 min. corriendo y 2 min andando)</p>	<p>Duración: 30 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p>Zona 1-2: 10 min</p> <p>Zona 2: 15 min</p> <p>Zona 1-2: 5 min</p>	

Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)	
--	--

<p><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p> <div style="text-align: center;"> </div>
--

Nº: 16	Modalidad Deportiva: CICLISMO
---------------	--------------------------------------

<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. - Introducción a conceptos técnicos de running y ciclismo.

<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento. - Trabajo específico de ciclismo a nivel principiante y avanzado.

<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p>



PRINCIPIANTE

AVANZADO

Duración: 30-90 min.

Desnivel: < 100-150 mts.

Intensidad: El ritmo y cadencia de pedaleo deberán ajustarse a una intensidad que permita conversar sin problema con los compañeros, indicador de que no se está realizando un esfuerzo de alta intensidad.

-Velocidad: 15-20 Km/h


-FC: 100-120 ppm


Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 17	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. - Introducción a conceptos técnicos de running y ciclismo. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p>Duración: 30 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 20 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p>	<p>Duración: 30 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p>Zona 1-2: 10 min</p> <p>Zona 2: 15 min</p> <p>Zona 1-2: 5 min</p>	

<p>Series: 5 x (2 min. corriendo y 2 min andando)</p> <p>Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	
<p><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>	
	

Nº: 18	Modalidad Deportiva: RUNNING
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. - Evaluar la condición física de los participantes a través de test. 	
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento. - Evaluación de control de la condición física a través de test. 	
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p>	

-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.



PRINCIPIANTE

AVANZADO

**TEST DE
ROCKPORT**


**TEST DE
COOPER**


Vuelta a la calma general


-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 19	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p style="text-align: center;"><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 		
<p style="text-align: center;"><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado - Introducción a conceptos técnicos de running y ciclismo. 		
<p style="text-align: center;"><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p style="text-align: center;">Duración: 30 Min.</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento: 5 min.</p> <p style="text-align: center;">Parte principal: 20 min.</p> <p style="text-align: center;">Vuelta a la Calma: 5 min</p>	<p style="text-align: center;">Duración: 40 Min.</p> <p style="text-align: center;">Volumen e Intensidad:</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 15 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 2: 20 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 10 min</p>	

<p>Series: 5 x (2 min. corriendo y 2 min andando) Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	
<p style="text-align: center;"><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p> <div style="text-align: center;"></div>	

Nº: 20	Modalidad Deportiva: CICLISMO	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento. - Trabajo específico de ciclismo a nivel principiante y avanzado. - Introducción a conceptos técnicos de running y ciclismo. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>		<u>AVANZADO</u>
<p>Duración: 30-90 min.</p> <p>Desnivel: < 100-150 mts.</p> <p>Intensidad: El ritmo y cadencia de pedaleo deberán ajustarse a una intensidad que permita conversar sin problema con los compañeros, indicador de que no se está realizando un esfuerzo de alta intensidad.</p> <p>-Velocidad: 15-20 Km/h</p> <p>-FC: 100-120 ppm</p>		

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 21

Modalidad Deportiva: **RUNNING**

Objetivos

- Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado.
- Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos.
- Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión.
- Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento.

Contenidos

- Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento.
- Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado.
- Introducción a conceptos técnicos de running y ciclismo.

Calentamiento general

-**Dinámico:** Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).

-**Estático:** Estiramiento y movilidad articular.

-**Dinámico:** Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.



<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>
<p>Duración: 35 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 25 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p>Series: 5 x (3 min. corriendo y 2 min andando)</p> <p>Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	<p>Duración: 45 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p>Zona 1-2: 15 min</p> <p>Zona 3: 13 min</p> <p>Zona 4-5: 12 min</p> <p>Zona 1-2: 5 min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>	



Nº: 22	Modalidad Deportiva: RUNNING
--------	-------------------------------------

Objetivos

- Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado.
- Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos.
- Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión.
- Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento.

Contenidos

- Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento.
- Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado.
- Introducción a conceptos técnicos de running y ciclismo.

Calentamiento general

-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).


-Estático: Estiramiento y movilidad articular.

-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.



<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>
----------------------------	------------------------

<p style="text-align: center;">Duración: 35 Min.</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento: 5 min.</p> <p style="text-align: center;">Parte principal: 25 min.</p> <p style="text-align: center;">Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p style="text-align: center;">Series: 5 x (3 min. corriendo y 2 min andando)</p> <p style="text-align: center;">Ritmo de carrera: 6-7 min. /km</p>	<p style="text-align: center;">Duración: 35 Min.</p> <p style="text-align: center;">Volumen e Intensidad:</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 10 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 2: 20 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 5 min</p>
---	---

<p>(Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	
<p style="text-align: center;"><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p> <div style="text-align: center;">  </div>	

<p>Nº: 23</p>	<p>Modalidad Deportiva: RUNNING</p>
<p style="text-align: center;"><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 	
<p style="text-align: center;"><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. - Introducción a conceptos técnicos de running y ciclismo. 	
<p style="text-align: center;"><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p>	

-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.



PRINCIPIANTE

Duración: 40 Min.

Calentamiento: 5 min.

Parte principal: 30 min.

Vuelta a la Calma: 5 min

Series: 3 x (8 min. corriendo y 2 min andando)

Ritmo de carrera: 6-7 min. /km
(Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)

AVANZADO

FARTLEK PIRAMIDAL

Duración: 38 Min.

Volumen e Intensidad:

Zona 1-2: 10 min

Zona 4-5: 1 min

Zona 1-2-3: 1 min

Zona 4-5: 2 min

Zona 1-2-3: 2 min

Zona 4-5: 3 min

Zona 1-2-3: 3 min

Zona 4-5: 2 min

Zona 1-2-3: 2 min

Zona 4-5: 1 min

Zona 1-2-3: 1 min

Zona 1-2: 10 min

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 24

Modalidad Deportiva: CICLISMO

Objetivos

- Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado.
- Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos.
- Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión.
- Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento.

Contenidos

- Formación sobre el impacto de la práctica de actividad física sobre la salud de las personas. Consejos sobre el entrenamiento.
- Trabajo específico de ciclismo a nivel principiante y avanzado.
- Introducción a conceptos técnicos de running y ciclismo.

Calentamiento general

-**Dinámico:** Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).

-**Estático:** Estiramiento y movilidad articular.



PRINCIPIANTE

AVANZADO

Duración: 30-90 min.

Desnivel: < 100-150 mts.

Intensidad: El ritmo y cadencia de pedaleo deberán ajustarse a una intensidad que permita conversar sin problema con los compañeros, indicador de que no se está realizando un esfuerzo de alta intensidad.

-Velocidad: 15-20 Km/h


-FC: 100-120 ppm

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 25	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p style="text-align: center;"><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 		
<p style="text-align: center;"><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Información sobre el impacto de un descanso de calidad en el día a día. Consejos para un mejor descanso. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. - Trabajo específico de técnica de carrera y pedaleo. 		
<p style="text-align: center;"><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p style="text-align: center;">Duración: 40 Min.</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento: 5 min.</p> <p style="text-align: center;">Parte principal: 30 min.</p> <p style="text-align: center;">Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p style="text-align: center;">Series: 3 x (8 min. corriendo y 2 min andando)</p>	<p style="text-align: center;">Duración: 45 Min.</p> <p style="text-align: center;">Volumen e Intensidad:</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 15 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 3: 13 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 4-5: 12 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 5 min.</p>	


**Ritmo de carrera: 6-7 min. /km
(Aumento progresivo a ritmos de 5-6
min. /km en función de las sensaciones
del deportista)**

Vuelta a la calma general


-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 26	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Información sobre el impacto de un descanso de calidad en el día a día. Consejos para un mejor descanso. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. - Trabajo específico de técnica de carrera y pedaleo. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p>Duración: 40 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 30 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p>Series: 3 x (8 min. corriendo y 2 min andando)</p>	<p>Duración: 35 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p>Zona 1-2: 10 min</p> <p>Zona 2: 20 min</p> <p>Zona 1-2: 5 min</p>	

Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)	
--	--

<p><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p> <div style="text-align: center;">  </div>
--

Nº: 27	Modalidad Deportiva: RUNNING
---------------	-------------------------------------

<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento.

<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Información sobre el impacto de un descanso de calidad en el día a día. Consejos para un mejor descanso. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. - Trabajo específico de técnica de carrera y pedaleo.

<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p>
--



PRINCIPIANTE

AVANZADO

Duración: 40 Min.

Calentamiento: 5 min.

Parte principal: 30 min.

Vuelta a la Calma: 5 min

Series: 3 x (8 min. corriendo y 2 min andando)

Ritmo de carrera: 6-7 min. /km
(Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)

SERIES

Zona 1-2: 10 min

Reepeticiones x2

Zona 3-5: 1 km.

Zona 1-3: 2'5 min.

Zona 3-5: 800 mts.

Zona 1-3: 2'5 min.

Zona 4-5: 400 mts.

Zona 1-3: 2'5 min.

Zona 5: 200 mts.


Zona 1-2: 5 min.

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 28	Modalidad Deportiva: CICLISMO	
<p style="text-align: center;"><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 		
<p style="text-align: center;"><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Información sobre el impacto de un descanso de calidad en el día a día. Consejos para un mejor descanso. - Trabajo específico de ciclismo a nivel principiante y avanzado. - Trabajo específico de técnica de carrera y pedaleo. 		
<p style="text-align: center;"><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>		<u>AVANZADO</u>
<p style="text-align: center;">Duración: 30-90 min.</p> <p style="text-align: center;">Desnivel: < 100-150 mts.</p> <p>Intensidad: El ritmo y cadencia de pedaleo deberán ajustarse a una intensidad que permita conversar sin problema con los compañeros, indicador de que no se está realizando un esfuerzo de alta intensidad.</p> <p style="text-align: center;">-Velocidad: 15-20 Km/h</p> <p style="text-align: center;">-FC: 100-120 ppm</p>		

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 29

Modalidad Deportiva: **RUNNING**

Objetivos

- Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado.
- Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos.
- Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión.
- Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento.

Contenidos

- Información sobre el impacto de un descanso de calidad en el día a día. Consejos para un mejor descanso.
- Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado.
- Trabajo específico de técnica de carrera y pedaleo.


Calentamiento general


-**Dinámico:** Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).


-**Estático:** Estiramiento y movilidad articular.

-**Dinámico:** Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.



<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>
<p>Duración: 43 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 33 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p>Series: 3 x (10 min. corriendo y 1 min andando)</p> <p>Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	<p>Duración: 45 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p>Zona 1-2: 15 min</p> <p>Zona 3: 10 min</p> <p>Zona 4-5: 15 min</p> <p>Zona 1-2: 5 min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p> <div style="text-align: center;">  </div>	

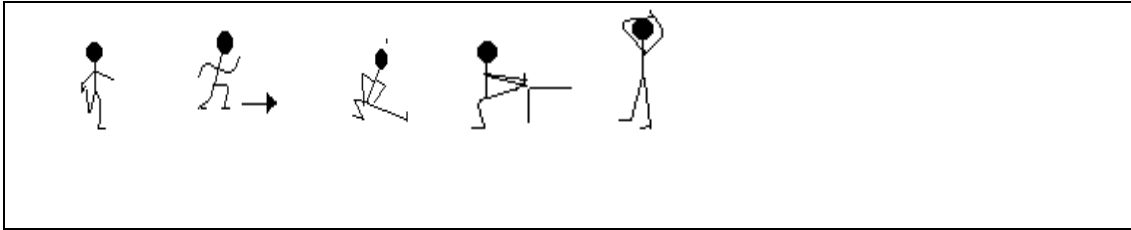
Nº: 30	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p style="text-align: center;"><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 		
<p style="text-align: center;"><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Información sobre el impacto de un descanso de calidad en el día a día. Consejos para un mejor descanso. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. - Trabajo específico de técnica de carrera y pedaleo. 		
<p style="text-align: center;"><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p style="text-align: center;">Duración: 43 Min.</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento: 5 min.</p> <p style="text-align: center;">Parte principal: 33 min.</p> <p style="text-align: center;">Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p style="text-align: center;">Series: 3 x (10 min. corriendo y 1 min andando)</p>	<p style="text-align: center;">Duración: 35 Min.</p> <p style="text-align: center;">Volumen e Intensidad:</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 10 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 3: 20 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 5 min.</p>	

<p>Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	
<p><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>	
	

<p>Nº: 31</p>	<p>Modalidad Deportiva: RUNNING</p>
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 	
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Información sobre el impacto de un descanso de calidad en el día a día. Consejos para un mejor descanso. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. - Trabajo específico de técnica de carrera y pedaleo. 	
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p>	



<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>
<p>Duración: 43 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 33 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p>Series: 3 x (10 min. corriendo y 1 min andando)</p> <p>Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	<p>FARTLEK PIRAMIDAL Duración: 38 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p>Zona 1-2: 10 min</p> <p>Zona 4-5: 1 min</p> <p>Zona 1-2-3: 1 min</p> <p>Zona 4-5: 2 min</p> <p>Zona 1-2-3: 2 min</p> <p>Zona 4-5: 3 min</p> <p>Zona 1-2-3: 3 min</p> <p>Zona 4-5: 2 min</p> <p>Zona 1-2-3: 2 min</p> <p>Zona 4-5: 1 min</p> <p>Zona 1-2-3: 1 min</p> <p>Zona 1-2: 10 min</p>
<p align="center"><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>	



Nº: 32 **Modalidad Deportiva: CICLISMO**

Objetivos

- Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado.
- Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos.
- Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión.
- Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento.

Contenidos

- Información sobre el impacto de un descanso de calidad en el día a día. Consejos para un mejor descanso.
- Trabajo específico de ciclismo a nivel principiante y avanzado.
- Trabajo específico de técnica de carrera y pedaleo.

Calentamiento general

-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).

-Estático: Estiramiento y movilidad articular.



PRINCIPIANTE

AVANZADO

Duración: 30-90 min.

Desnivel: < 100-150 mts.

Intensidad: El ritmo y cadencia de pedaleo deberán ajustarse a una intensidad que permita conversar sin problema con los compañeros, indicador de que no se está realizando un esfuerzo de alta intensidad.

-**Velocidad:** 15-20 Km/h


-**FC:** 100-120 ppm


Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

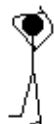
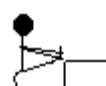
-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 33	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Información sobre el impacto de una buena higiene personal en la vida diaria. Consejos para mantener y mejorar la higiene personal. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p style="text-align: center;">Duración: 43 Min.</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento: 5 min.</p> <p style="text-align: center;">Parte principal: 33 min.</p> <p style="text-align: center;">Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p style="text-align: center;">Series: 3 x (10 min. corriendo y 1 min andando)</p> <p style="text-align: center;">Ritmo de carrera: 6-7 min. /km</p>	<p style="text-align: center;">Duración: 45 Min.</p> <p style="text-align: center;">Volumen e Intensidad:</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 15 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 3: 10 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 4-5: 15 min</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 5 min.</p>	

<p>(Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	
<p><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p>	
	

<p>Nº: 34</p>	<p>Modalidad Deportiva: RUNNING</p>
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 	
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Información sobre el impacto de una buena higiene personal en la vida diaria. Consejos para mantener y mejorar la higiene personal. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. 	
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p>	



PRINCIPIANTE

Duración: 43 Min.

Calentamiento: 5 min.

Parte principal: 33 min.

Vuelta a la Calma: 5 min

Series: 3 x (10 min. corriendo y 1 min andando)

Ritmo de carrera: 6-7 min. /km
(Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)

AVANZADO

Duración: 35 Min.

Volumen e Intensidad:

Zona 1-2: 10 min

Zona 3: 20 min


Zona 1-2: 5 min.


Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 35	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Información sobre el impacto de una buena higiene personal en la vida diaria. Consejos para mantener y mejorar la higiene personal. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p style="text-align: center;">Duración: 43 Min.</p> <p style="text-align: center;">Calentamiento: 5 min.</p> <p style="text-align: center;">Parte principal: 33 min.</p> <p style="text-align: center;">Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p style="text-align: center;">Series: 3 x (10 min. corriendo y 1 min andando)</p> <p style="text-align: center;">Ritmo de carrera: 6-7 min. /km</p>	<p style="text-align: center;">SERIES</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-2: 10 min</p> <p style="text-align: center;">Reepeticiones x2</p> <p style="text-align: center;">Zona 3-5: 1 km.</p> <p style="text-align: center;">Zona 1-3: 2'5 min.</p> <p style="text-align: center;">Zona 3-5: 800 mts.</p>	

<p>(Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	<p>Zona 1-3: 2'5 min.</p> <p>Zona 4-5: 400 mts.</p> <p>Zona 1-3: 2'5 min.</p> <p>Zona 5: 200 mts.</p> <p>Zona 1-2: 5 min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p> <div style="text-align: center;">  </div>	

Nº: 36

Modalidad Deportiva: CICLISMO

Objetivos

- Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado.
- Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos.
- Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión.
- Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento.

Contenidos

- Información sobre el impacto de una buena higiene personal en la vida diaria. Consejos para mantener y mejorar la higiene personal.
- Trabajo específico de ciclismo a nivel principiante y avanzado.

Calentamiento general

-**Dinámico:** Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).

-**Estático:** Estiramiento y movilidad articular.



PRINCIPIANTE

AVANZADO

Duración: 30-90 min.

Desnivel: < 100-150 mts.

Intensidad: El ritmo y cadencia de pedaleo deberán ajustarse a una intensidad que permita conversar sin problema con los compañeros, indicador de que no se está realizando un esfuerzo de alta intensidad.

-**Velocidad:** 15-20 Km/h


-**FC:** 100-120 ppm


Vuelta a la calma general


-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 37	Modalidad Deportiva: RUNNING
<p style="text-align: center;"><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado.- Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos.- Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión.- Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento.	
<p style="text-align: center;"><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Información sobre el impacto de una buena higiene personal en la vida diaria. Consejos para mantener y mejorar la higiene personal.- Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado.	
<p style="text-align: center;"><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> 	

<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>
<p>Duración: 40 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 30 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p>Series: 2 x (14 min. corriendo y 1 min andando)</p> <p>Ritmo de carrera: 6-7 min. /km (Aumento progresivo a ritmos de 5-6 min. /km en función de las sensaciones del deportista)</p>	<p>Duración: 40 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p>Zona 1-2: 15 min</p> <p>Zona 2: 20 min</p> <p>Zona 1-2: 10 min.</p>
<p style="text-align: center;"><u>Vuelta a la calma general</u></p> <p>-Estiramiento.</p> <p>-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).</p> <div style="text-align: center;">  </div>	

Nº: 38	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Información sobre el impacto de una buena higiene personal en la vida diaria. Consejos para mantener y mejorar la higiene personal. - Trabajo específico de running a nivel principiante y avanzado. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>	<u>AVANZADO</u>	
<p>Duración: 40 Min.</p> <p>Calentamiento: 5 min.</p> <p>Parte principal: 30 min.</p> <p>Vuelta a la Calma: 5 min</p> <p>Series: 1 x (30min. corriendo)</p>	<p>Duración: 30 Min.</p> <p>Volumen e Intensidad:</p> <p style="padding-left: 40px;">Zona 1-2: 10 min</p> <p style="padding-left: 40px;">Zona 2: 20 min</p> <p style="padding-left: 40px;">Zona 1-2: 5 min.</p>	


**Ritmo de carrera: 6-7 min. /km
(Aumento progresivo a ritmos de 5-6
min. /km en función de las sensaciones
del deportista)**

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 39	Modalidad Deportiva: RUNNING	
<p><u>Objetivos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado. - Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos. - Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión. - Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento. - Evaluar la progresión de los participantes a través de test. 		
<p><u>Contenidos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Información sobre el impacto de una buena higiene personal en la vida diaria. Consejos para mantener y mejorar la higiene personal. - Evaluación final de la condición física a través de test. 		
<p><u>Calentamiento general</u></p> <p>-Dinámico: Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).</p> <p>-Estático: Estiramiento y movilidad articular.</p> <p>-Dinámico: Ejercicios de técnica de carrera (skipping, impulsiones,...), desplazamientos laterales, cambios de ritmo, etc.</p> <div style="text-align: center;">  </div>		
<u>PRINCIPIANTE</u>		<u>AVANZADO</u>
TEST DE ROCKPORT		TEST DE COOPER

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).



Nº: 40

Modalidad Deportiva: CICLISMO

Objetivos

- Trabajar de forma grupal o individualizada las sesiones a nivel principiante o avanzado.
- Trabajar con volúmenes e intensidades progresivos.
- Trabajar aspectos técnicos del deporte en cuestión.
- Adquirir conocimientos y habilidades relacionados con el entrenamiento.

Contenidos

- Información sobre el impacto de una buena higiene personal en la vida diaria. Consejos para mantener y mejorar la higiene personal.
- Trabajo específico de ciclismo a nivel principiante y avanzado.

Calentamiento general

-**Dinámico:** Trote suave y movilidad articular (hombros, muñecas, tronco, cuello...).

-**Estático:** Estiramiento y movilidad articular.



PRINCIPIANTE

AVANZADO

Duración: 30-90 min.

Desnivel: < 100-150 mts.

Intensidad: El ritmo y cadencia de pedaleo deberán ajustarse a una intensidad que permita conversar sin problema con los compañeros, indicador de que no se está realizando un esfuerzo de alta intensidad.

-Velocidad: 15-20 Km/h

-FC: 100-120 ppm

Vuelta a la calma general

-Estiramiento.

-Breve charla final (comentarios, observaciones, aclaraciones, sugerencias o reflexiones sobre la sesión practicada).

