



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

CICLO-CARDIO: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

- 1 ¿Qué es el entrenamiento de ciclo cardio?
- 2 ¿Qué es el fitness cardiovascular?
- 3 El entrenamiento de resistencia aporta cuantiosos beneficios a la salud.
- 4 Deporte cardiovascular
- 5 Deporte que debe ser dirigido
- 6 Entrenamiento aeróbico y anaeróbico de ciclo cardio
- 7 Cómo determinar las zonas de ritmo cardiaco
- 8 Utilizar un monitor de ritmo cardiaco
- 9 Determinar la frecuencia cardiaca deseada usando la formula de la edad.
- 10 Edad y frecuencia cardiaca máxima
- 11 Cómo interpretar un gráfico
- 12 Determina tu zona Personal
- 13 Test de la zona personal
- 14 Cómo adecuar tu entrenamiento de ciclo cardio a tu frecuencia cardiaca
- 15 Código de frecuencia cardiaca
- 16 Zona de frecuencia cardiaca
- 17 Objetivo de entrenamiento
- 18 Clase de energía utilizada
- 19 Técnicas utilizadas: llanos con resistencia suave
- 20 Grupos indicados
- 21 Zona de Frecuencia Cardiaca
- 22 Objetivo de entrenamiento
- 23 Tipo de energía utilizada
- 24 Técnicas utilizadas
- 25 Grupos indicados
- 26 Zona de frecuencia cardiaca
- 27 Objetivo de entrenamiento
- 28 Tipo de energía utilizada
- 29 Técnicas utilizadas de: montañas y llanos de pie suave
- 30 Grupos indicados
- 31 Zona de frecuencia cardiaca
- 32 Objetivo de entrenamiento
- 33 Tipo de energía utilizada
- 34 Técnicas utilizadas: todas las de montañas
- 35 Grupos indicados
- 36 Zona de frecuencia cardiaca
- 37 Objetivo de entrenamiento
- 38 Requisitos
- 39 Tipo de energía utilizada: aeróbica y anaeróbica
- 40 Técnicas utilizadas: Esprints, escalada de pie, esprints en montaña
- 41 Grupos indicados: participantes avanzados
- 42 Zona de frecuencia cardiaca
- 43 Objetivo de entrenamiento: simular una competición



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

CICLO-CARDIO: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

- 44 Requisitos: buena base aeróbica
- 45 Tipo de energía utilizada: aeróbico / anaeróbica
- 46 Técnicas utilizadas: todas
- 47 Grupos indicados: entusiastas muy avanzados
- 48 Test de Fitness
- 49 Define tu propio índice
- 50 Técnica de pedaleo
- 51 Técnica de pedaleo correcto
- 52 Circuito completo
- 53 Cuadrante inferior
- 54 Nivel de resistencia
- 55 De pie o sentado
- 56 Fluidez y continuidad
- 57 Técnica suave
- 58 Ubicación articular general
- 59 Técnicas posturales
- 60 Recuperación postural
- 61 Recuperación respiratoria
- 62 Recuperación muscular
- 63 Continuidad del entrenamiento
- 64 Indicaciones de entrenamiento
- 65 Desarrollar una base aeróbica
- 66 Nutrición / Hidratación
- 67 Conexión cuerpo mente
- 68 Un Entrenamiento largo a la semana
- 69 La tendencia a entrenar a una intensidad demasiado alta
- 70 Reducción de peso y la función de calorías
- 71 Plan de un entrenamiento semanal
- 72 Recomendaciones de intensidad
- 73 Plan de entrenamiento mensual
- 74 Cuatro reglas de intensidad
- 75 Que es el ejercicio aeróbico
- 76 Beneficios del ejercicio aeróbico
- 77 Fisiología del ejercicio aeróbico
- 78 Principios básicos del ejercicio aeróbico
- 79 Principio de sobrecarga
- 80 Efectos del entrenamiento
- 81 Principio de sobrecarga
- 82 Frecuencia intensidad y duración
- 83 Fatiga muscular
- 84 Fallo muscular
- 85 Sobreentrenamiento.
- 86 Recomendación para el acondicionamiento Físico
- 87 Reglas de la asociación americana de Fitness y Aeróbic



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

ENSEÑANZA A DISTANCIA Y ASISTENCIA

CICLO-CARDIO: PROGRAMA

C/ Virgen de Loreto, 4 - 41011 - Sevilla - Tfno: (+34) 955 683 999 - Fax: (+34) 955 682 136
www.escuela-nacional.com | Email: info@bio-natura.net

- 88 Recomendaciones necesarias para la práctica de aeróbic
- 89 Fisiología del deporte
- 90 Anatomía
- 90 Descripción y función de todos los músculos
- 91 Láminas de anatomía
- 92 Reanimación cardio-pulmonar básica
- 93 Respiración Boca a Boca inconsciente no traumático
- 94 Masaje cardiaco externo en el adulto
- 95 Obstrucción de vías aéreas
- 96 Riesgos del ejercicio físico
- 97 Complicaciones cardiovasculares del ejercicio
- 98 Infarto
- 99 Paro Cardíaco
- 100 Muerte repentina en el ejercicio
- 101 Lipotimias
- 102 Crisis asmática en el ejercicio
- 103 Reacciones anafilácticas por el ejercicio
- 104 Urticaria en el ejercicio.
- 105 Punzadas
- 106 Hipoglucemia
- 107 Diabetes
- 108 Orientación de la actividad de los alumnos
- 109 Respuesta cardiaca en carga submaxima
- 110 Test de recuperación
- 111 Test de actividad
- 112 Test de recuperación
- 113 Pruebas para valorar fuerza y resistencia muscular
- 114 Test de fuerza máxima
- 115 Test de resistencia muscular
- 116 Test de flexibilidad