

INDICE

Prologo	7
Introducción	
Tener vitalidad, ¿para que?	8
Fundamentos del entrenamiento de la resistencia y del fitness	
Las vías energéticas de la musculatura	10
El aspecto de la condición física	
Efectos del entrenamiento de la resistencia sobre el sistema cardiovascular y la musculatura	14
La flexibilidad	15
Valores de control individual	17
Las sesiones	
Estructura	20
Instrucciones generales y específicas para el entrenamiento	21
Correr	27
1. Gimnasia de calentamiento: Correr	29
2. Breve test inicial	30
3. Sesión preparatoria para fartlek 1	
4. Sesión preparatoria para fartlek 2	32
5. Sesión preparatoria para fartlek 3	
6. Sesión de fartlek 1	33
7. Sesión de fartlek 2	
8. Sesión de fartlek 3	
Sesiones para correr	34
9. Sesión para correr 1: 1x 1.000 m	
10. Sesión para correr 2: 1x 2.000 m	35
11. Sesión para correr 3: 1x 3.000 m	
12. Sesión para correr 4: 2x 1.500 m	36
13. Sesión para correr 5: 1x 3.000 m y 1x 2.000 m	37
14. La carrera en el bosque	38
15. El cross	
16. La carrera de orientación	39
17. La carrera por la playa	40
18. La carrera por la ciudad	41
19. La carrera por la escalera	
20. Correr en oscuridad y con lluvia	42
21. Correr por la nieve	
22. Saltar la cuerda	44
23. Correr por tiempos los 3.000/5 m	45
24. Sesión de entrenamiento para tapiz rodante 1	
25. Sesión de entrenamiento para tapiz rodante 2	46
Bicicleta	48
26. Gimnasia de calentamiento para bicicleta	
27. Sesión preparatoria para bicicleta	52
Sesiones de entrenamiento para bicicleta	
28. Sesión para bicicleta 1: nivel de esfuerzo A	53
30. Sesión para bicicleta 2: nivel de esfuerzo A	
31. Sesión para bicicleta 3: nivel de esfuerzo B	

31. Sesión para bicicleta 4: nivel de esfuerzo B	54
32. Sesión para bicicleta 5: nivel de esfuerzo C	
Sesiones de entrenamiento para bicicleta	
33. Sesión para bicicleta de carrera 1	55
34. Sesión para bicicleta de carrera 2	
35. Bicicleta en la montaña	56
36. Excursiones con bicicleta	57
37. Bicicleta en todos los terrenos	59
38. Contrarreloj de 10/20 km	60
Entrenamiento en el ergómetro	
39. Sesión de entrenamiento en el ergómetro 1	61
40. Sesión de entrenamiento en el ergómetro 2	
Natación	
41. Gimnasia de calentamiento para la natación	66
Estilo de braza	
42. Estilo de braza: movimiento de los brazos	68
43. Estilo de braza: movimiento de las piernas	
44. Estilo de braza: coordinación	70
Estilo de espalda	
45. Estilo de espalda: movimiento de los brazos	71
46. Estilo de espalda: movimiento de las piernas	
47. Estilo de espalda: coordinación	
Estilo de crol	
48. Estilo de crol: movimiento de los brazos	72
49. Estilo de crol: movimiento de las piernas	73
50. Estilo de crol: coordinación	74
51. Sesión de entrenamiento	75
Sesión de natación	
52. Sesión de natación 1: nadar en intervalos	76
53. Sesión de natación 2: 1 x 500 m	
54. Sesión de natación 3: 3 x 200 m	77
55. Sesión de natación 4: 1 x 700 m	
56. El buceo	78
57. Los saltos	
58. Nadar en los lagos	80
59. Nadar en el mar	
60. Nadar por tiempo: 1.00/1.500 m	81
Gimnasia	
61. Ejercicios funcionales y no funcionales	84
62. Ejercicios funcionales sobre arena, césped o colchoneta	85
63. Ejercicios funcionales para las vacaciones en la playa	86
64. Gimnasia matutina: sesión 1	87
65. Gimnasia matutina: sesión 2	88
66. Sesión de calentamiento para la gimnasia	89
67. Gimnasia para el acondicionamiento físico: sesión 1	90
68. Gimnasia para el acondicionamiento físico: sesión 2	91
69. Gimnasia para el acondicionamiento físico: sesión 3	93
70. Gimnasia para el acondicionamiento físico: sesión 4	94
71. Gimnasia para el acondicionamiento físico: sesión 5	96

72. Gimnasia para el acondicionamiento físico: sesión 6	
73. Gimnasia para el acondicionamiento físico: sesión 7	97
Sesiones de gimnasia para esquiar	
74. Gimnasia de esquí alpino 1	98
75. Gimnasia de esquí alpino 2	99
76. Gimnasia de esquí nórdico 1	
77. Gimnasia de esquí nórdico 2	100
Excursionistas de montaña	102
78-80. Ruta nº 1: Los Alpes del Zillertal	107
81-85. Ruta nº 2: Los Hohe Tauern del este de Tirol	108
Ámbito vital-mental	110
Ejercicios de relajación	
86. Ejercicio de relajación 1: fantasía libre	111
87. Ejercicio de relajación 2: fantasía conducida	112
88. Entrenamiento respiratorio	113
89. Relajación muscular progresiva	114
90. Inicio al entrenamiento autógeno	115
91. Entrenamiento de la fuerza en casa 1	116
92. Entrenamiento de la fuerza en casa 2	118
94. Esquí alpino. Calentamiento en la pista	119
95. Ejercicios compensatorios en una parada en coche	120
96. Ejercicios compensatorios en la silla de la oficina	
97. Estiramiento y esfuerzo ante la televisión	121
98. Baños fríos y calientes y caminar por el agua	122
99. Sauna	124
100. Despertarse activamente en la cama	125
Bibliografía	127