MINITUTORIAL

RESUMEN CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS GENERALES EN LAS SESIONES DE CICLO INDOOR DE TELEGIM

Para crear el perfil de la sesión según las técnicas de pedaleo de "ir a Cadencia de Música – Llanos o Bajadas " y la de "ir a ½ Cadencia de Música - Montañas":

En las sesiones de Ciclo Indoor, aproximadamente los BPMs de la música cuando vamos a "Cadencia de Música" son entre 80 - 115 BPMs (que lo indicaremos en el perfil de la sesión como Llano o Bajadas cuando recuperemos) y cuando vamos a "½ de Cadencia de Música" la música normalmente va entre 120-160 BPMs (Que como iremos a ½ de cadencia los, RPMs de pedaleo serán de 60 - 80) y lo indicaremos en el perfil de la sesión como Montañas.

Técnicas de pedaleo aconsejadas a emplear en cada fase de la sesión:

- **1. Calentamiento:**

Utilizar normalmente la técnica de "llano sentado" obligatoria los primeros minutos de clase, en los que se explicará la sesión a realizar. Al final del calentamiento se puede combinar con algún llano de pie o con montaña para poder llegar al 65% de FC de inicio de la parte principal.

- **2. Parte Principal:**

Se podrán usar todas las técnicas (Utilizándose en función de los objetivos de %FC de cada tipo de clase).

- **3. Vuelta a la calma:**

Técnica de "llano sentado".

% de Frecuencias Cardíacas para cada fase:

- **1. Calentamiento:**

Ir subiendo poco a poco hasta alcanzar el 65%.

- **2. Parte Principal:**

Según el tipo de clase los objetivos de %FC cambian del 65% al 85%, y/o en alguna clase en busca de rendimiento se puede alcanzar el 90% o 95% de FC (más abajo se detallan los tipos de clase).

- **3. Vuelta a la calma / Cooldown:**

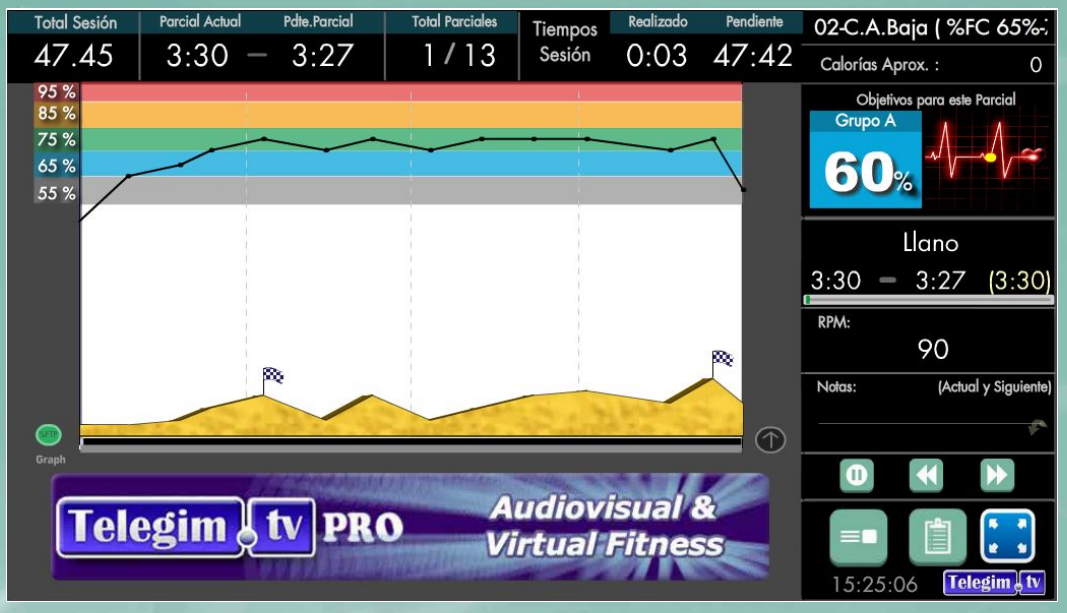
Desde donde nos encontremos (al final de la parte principal) bajar la frecuencia a reposo aprox. al 55%)

NOTA: Nuestras gráficas se pueden adaptar a cualquier tipo de sesión aunque los criterios de su formación sean diferentes a los que reflejamos en este tutorial.

Límites de %FC, en la fase principal, según el tipo de sesión de Telegim:

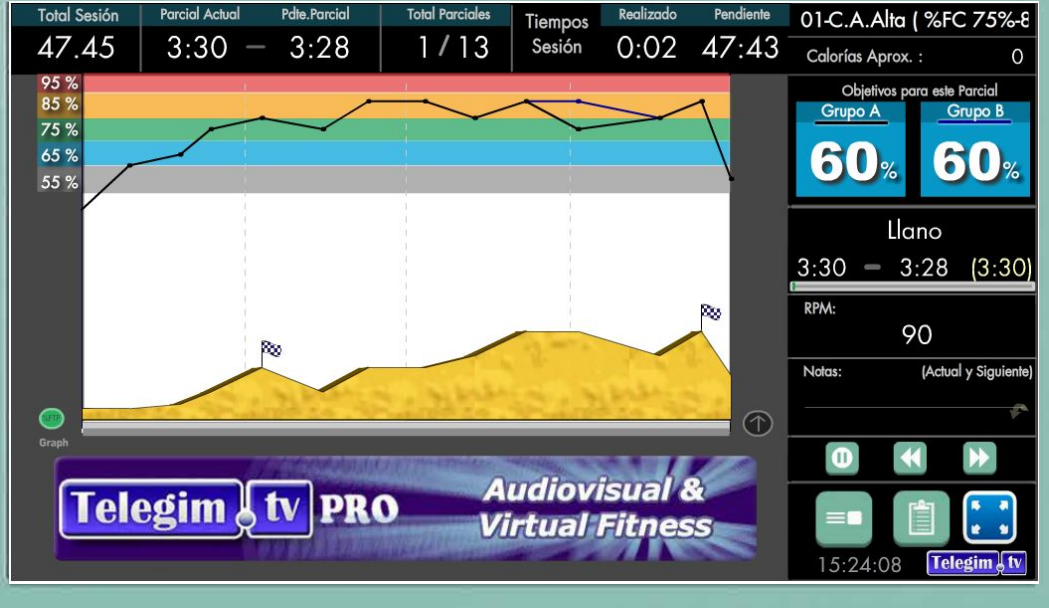
- **Capacidad Aeróbica Baja (CAB) :** El %FC de trabajo se moverá entre el 65% –75%.

Las técnicas de pedaleo a utilizar serán: Principalmente llano sentado y montaña sentado. No se puede abusar de Montaña de pie o Llano pie, por no elevar mucho la frecuencia cardíaca y sobrepasar el 75% de FC.



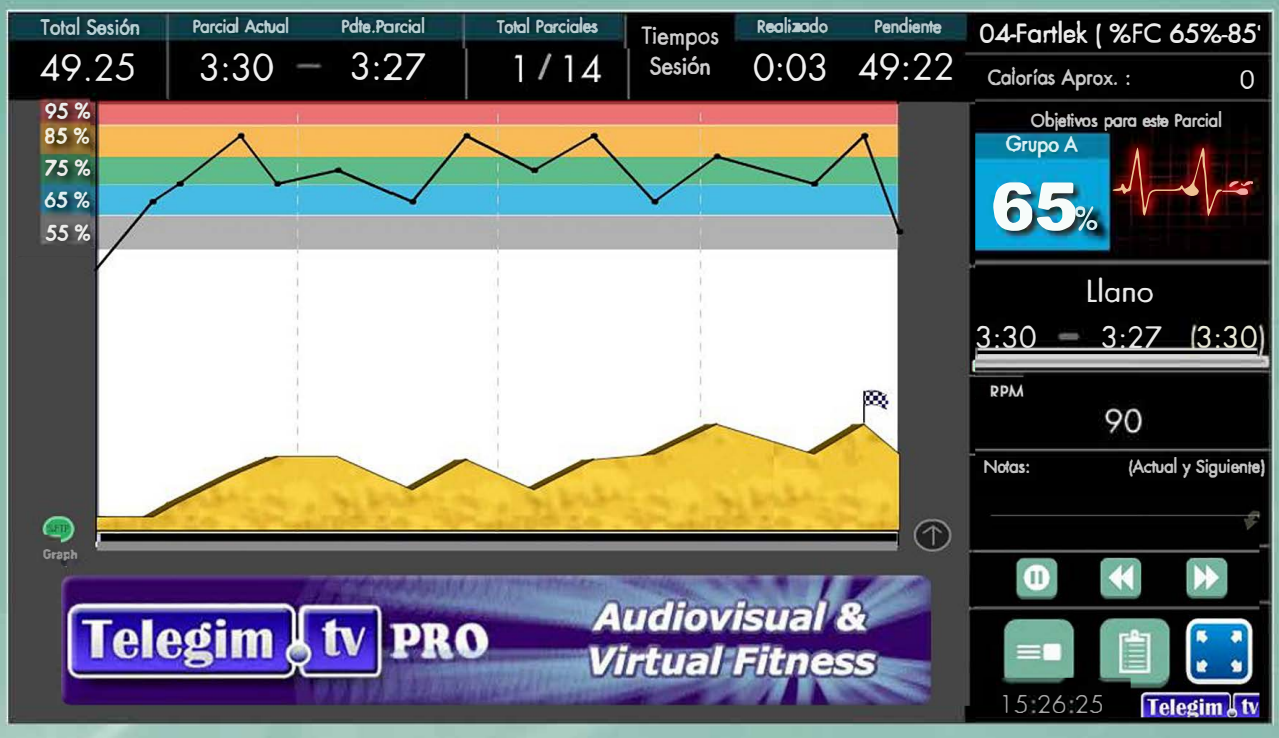
- **Capacidad Aeróbica Alta (CAA):** El %FC de trabajo se moverá entre el 75% -85% (como hemos indicado anteriormente también se puede alcanzar en algún momento de la sesión el 90% o 95% de FC llamado en este caso de Competición).

Las técnicas de pedaleo a utilizar serán: Se pueden combinar todas las técnicas (llano sen tado o llano de pie, montaña sentado, montaña de pie, llano en tiempos o montaña en tiem pos). Aunque es fácil conseguir canciones de Montaña, en una CAA se debe combinar todas las técnicas para crear un perfil de subidas, llanos y bajadas, no sólo de montaña (para eso ya están las sesiones de montaña)



- **Fartlek : El %FC de trabajo se moverá entre el 65°/o –85%.**

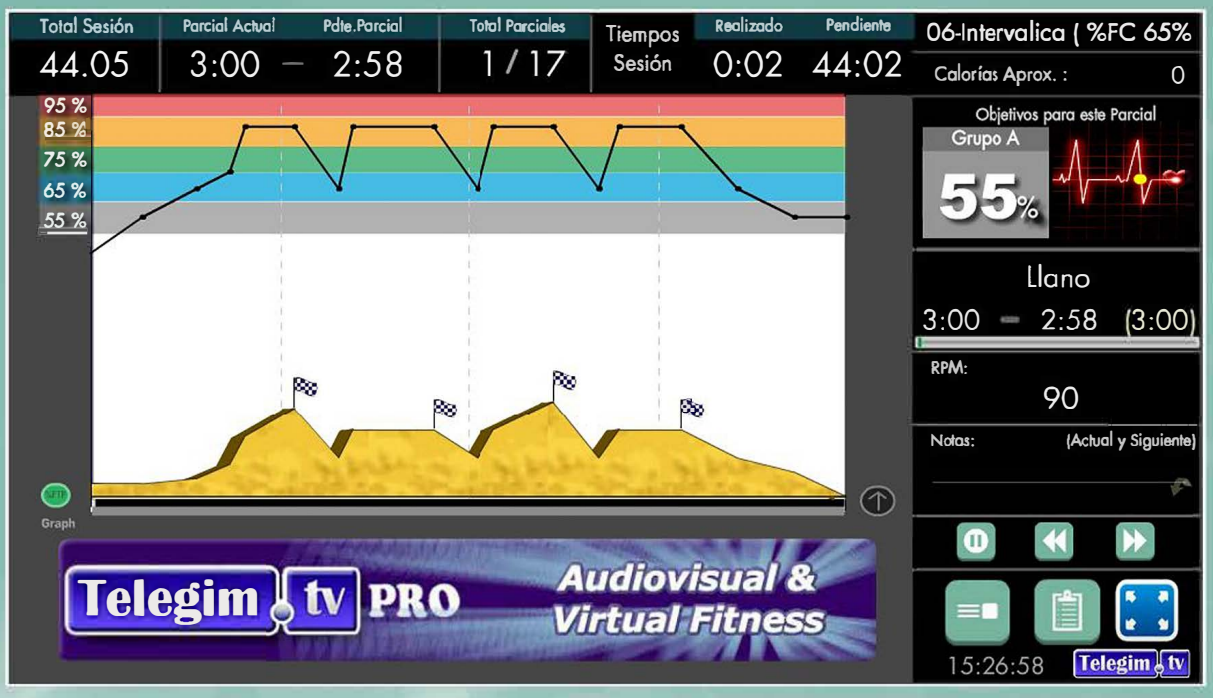
Y las técnicas (al igual que en las CAA), se podrán utilizar todas. Lo importante a destacar en los Fartlek es alcanzar una frecuencia y posteriormente bajar, nunca mantenerla. Es decir, el gráfico de la %FC siempre tiene que ser de "picos" subir, bajar, subir, bajar, etc y nunca man tener.



- **Montaña: El %FC de trabajo se moverá entre el 75% –85%.**

En este tipo de sesión (en la fase principal) sólo se utilizará música que vayamos a ½ de cadencia con todo tipo de técnica de montaña (Montaña de pie, sentado o por tiempos).

• **Interválica Extensiva:** El %FC de trabajo se moverá entre el 65%-85%. Técnicas de Pedaleo: Al igual que en el Fartlek y las CAA, se pueden utilizar todas las técnicas de pedaleo, para alcanzar el 85% y obligatorio utilizar los llanos sentado para bajar al 65% en cada recuperación. En este tipo de sesión los intervalos siempre serán el doble de tiempo de trabajo al 85% que el de recuperación, es decir, por ejemplo 4 min. de trabajo/2 de recuperación, 5 min. de trabajo /2.30 de recuperación, etc..



Posiciones relacionadas con las cadencias de pedaleo:

• **LLANO SENTADO:** Los BPMs de las canciones irán de 80-115. Pedalear a Cadencia de música. Manos en posición central en el manillar.

• **LLANO DE PIE:** Los BPMs de las canciones irán de 80-115. Pedalear a Cadencia de música. Manos en posición un poco abiertas, en el manillar.

• **MONTAÑA SENTADO:** Los BPMs de las canciones irán de 120-160. Pedalear a ½ de Cadencia de música. Manos en posición abierta en el manillar.

• **MONTAÑA DE PIE:** Los BPMs de las canciones irán de 120-160. Pedalear a ½ de Cadencia de música. Manos en los "cuernos" de la bicicleta.

Cálculo del % de Frecuencia Cardiaca (Fórmula Karvonen):

• Frecuencia Máxima = 220 - edad
• % de Frecuencia Cardiaca = (FC Máx - FC Reposo) x % + FC Reposo

Ejemplo: FC Reposo = 51
Edad = 38 años
FC Max = 220 - 38 = 182
FC 65% = (182 - 51) x 0,65 + 51 = 136ppm
FC 70% = (182 - 51) x 0,7 + 51 = 143ppm
FC 85% = (182 - 51) x 0,85 + 51 = 162ppm