

SUPUESTO PRÁCTICO 1

A continuación, se presentan 4 semanas de intervención para un usuario de 45 años que quería mejorar su condición física general. Tenía disponibilidad horaria absoluta, pero sólo quería hacer sesiones de 1 hora.

	SESIONES	VOLUMEN	INTENSIDAD PROMEDIO	CARGA TOTAL
MICRO CARGA	4	240'	2	480
MICRO CARGA	5	300'	2	600
MICRO IMPACTO	6	360'	2,2	792
MICRO AJUSTE	3	180'	1,5	270
TOTALES	18	1.080'	1,925	2142

Contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo llamaría a este mesociclo en esta intervención a tenor de los nombres de los micros?

MESOCICLO DE BASE DESARROLLO

- ¿Se ajusta la carga de los micros a su nomenclatura? Explícame qué haces para comprobarlo rápidamente (esto último es más importante que contestar sí o no, evidentemente)

SÍ SE AJUSTA. PARA COMPROBARLO Y PODER CONTRASTAR ENTRE MICROS DE DIFERENTE NÚMERO DE SESIONES TENGO QUE CALCULAR LA CARGA MEDIA POR SESIÓN.

- ¿Está bien desarrollado a nivel de sesiones el segundo micro de carga que te muestro a continuación?. En caso contrario, modifícalo sobre el mismo cuadro o a continuación.

MICRO DE CARGA	VOLUMEN	INTENSIDAD PROMEDIO	CARGA TOTAL
SESIÓN DESARROLLO	60	2	120
SESIÓN DESARROLLO	60	3	180
SESIÓN MANTENIMIENTO	60	1	60
SESIÓN DESARROLLO	60	3	180
SESIÓN MANTENIMIENTO	60	1	60
TOTALES	300	2	600

SÍ, NO HAY QUE MODIFICAR NADA

- d. ¿Está bien desarrollada la última sesión de mantenimiento, teniendo en cuenta que el micro está orientado a la mejora de la fuerza máxima del tren inferior? En caso contrario, modifícalo sobre el mismo cuadro o a continuación

SESIÓN MANTENIMIENTO 2	VOLUMEN	INTENSIDAD	CARGA PARCIAL
Calentamiento variado	10'	3	30
Apartado ejercicios de fuerza máxima con sobrecargas para tren inferior	30'	1	30
Apartado flexibilidad	10	1	10
Apartado relajación control respiración	10'	1	10
TOTALES	60	1,5	80

NO, HABRÍA QUE JUGAR CON INTENSIDADES Y VOLÚMENES LÓGICOS POR CUALIDADES O PARTES DE LA SESIÓN, PARA ALCANZAR UN AJUSTE IDÉNTICO AL PROPUESTO EN EL APARTADO C. POR EJEMPLO:

SESIÓN MANTENIMIENTO 2	VOLUMEN	INTENSIDAD	CARGA PARCIAL
Calentamiento variado	5'	1	5
Apartado ejercicios de fuerza máxima con sobrecargas para tren inferior	15'	3	45
Apartado flexibilidad	5'	1	5
Apartado relajación control respiración	5'	1	5
TOTALES	60	1,5	60