

## *Mapa conceptual*

**Nombre de alumno:** Carla Karina Calvo Ortega

**Nombre del profesor:** LN. Daniela Monserrat Méndez Guillen

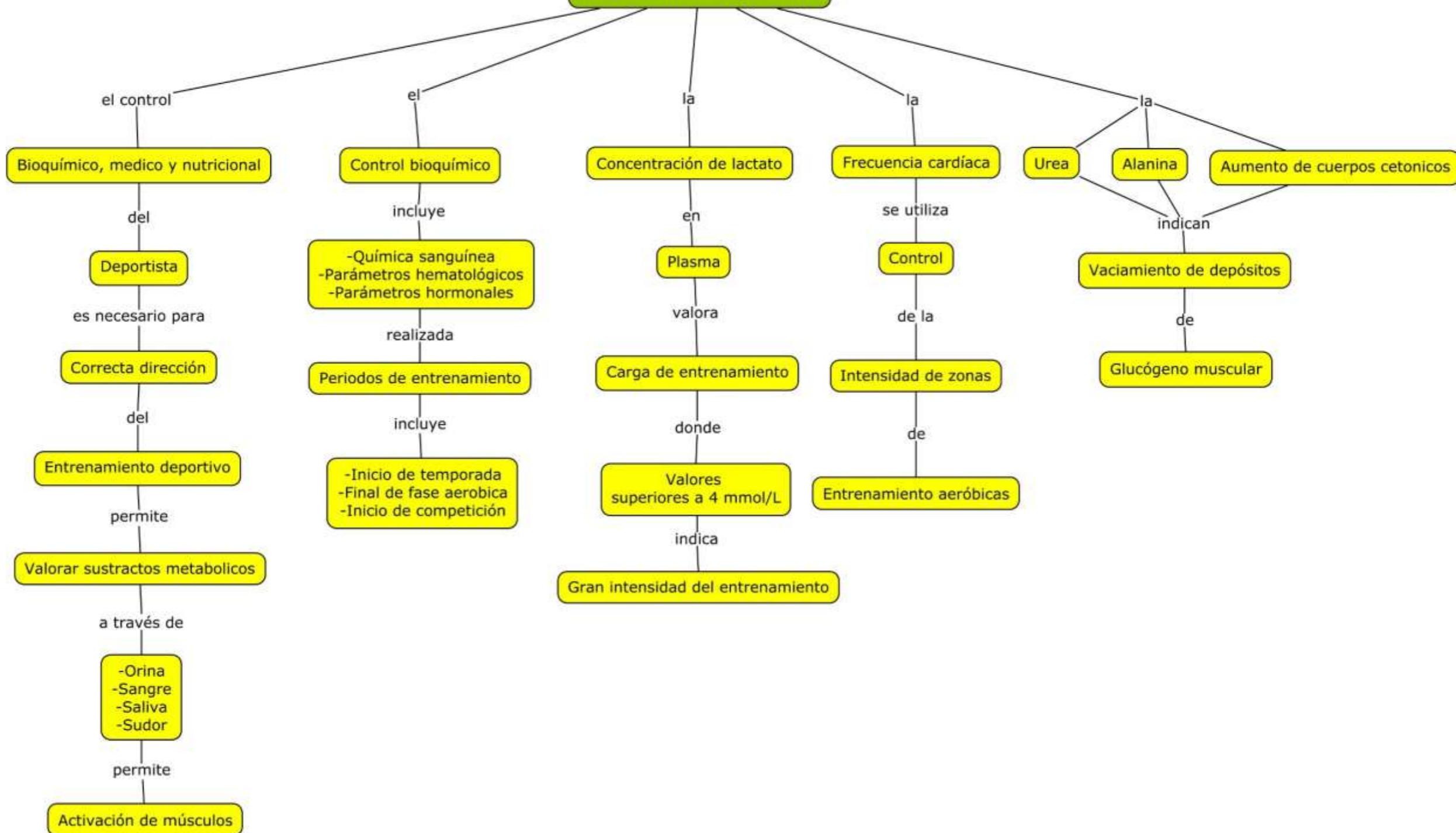
**Nombre del trabajo:** Vías aeróbicas y anaeróbicas

**Materia:** Nutrición en la actividad física y el deporte

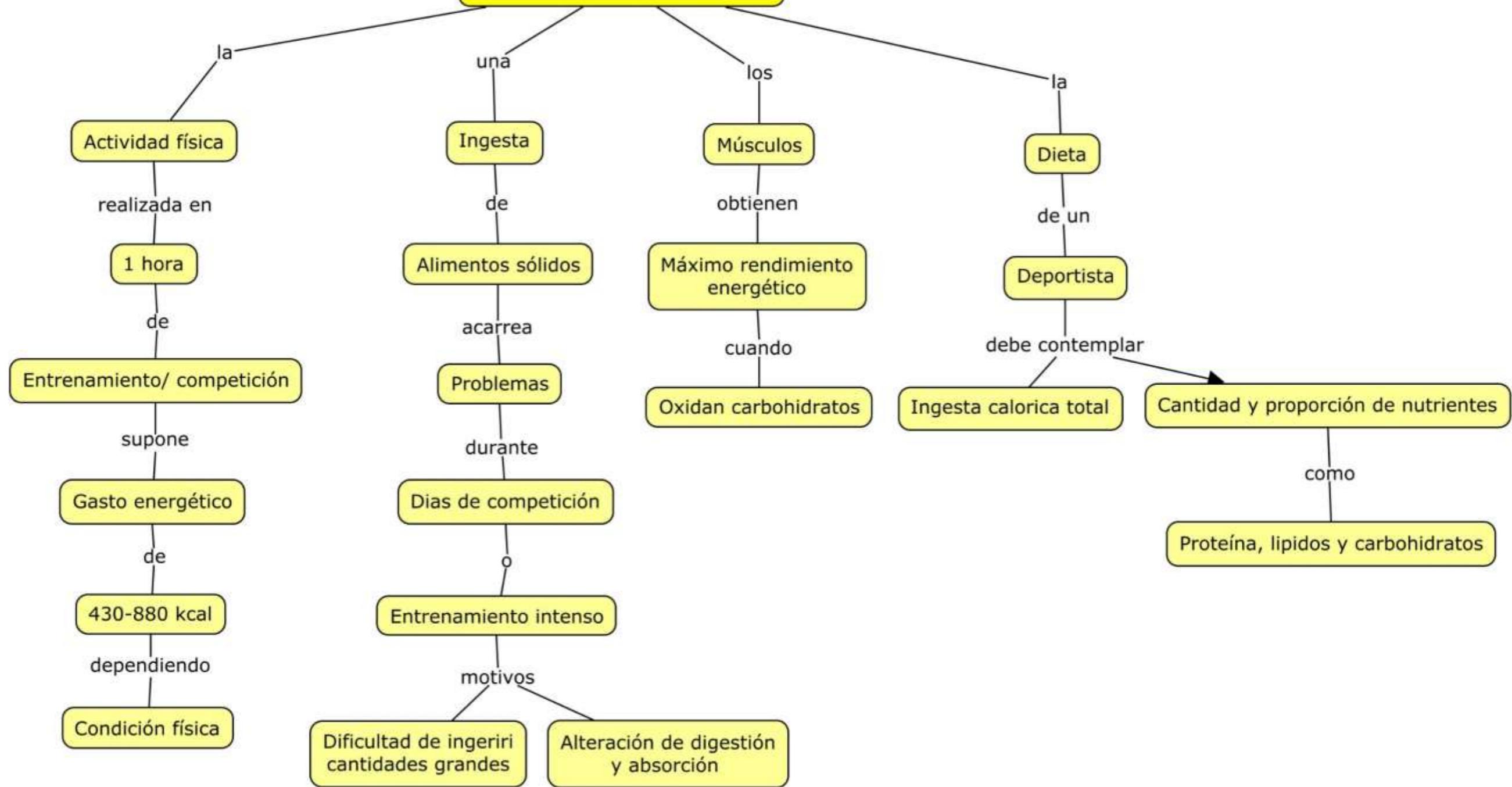
**Grado:** Séptimo cuatrimestre

**Grupo:** Nutrición

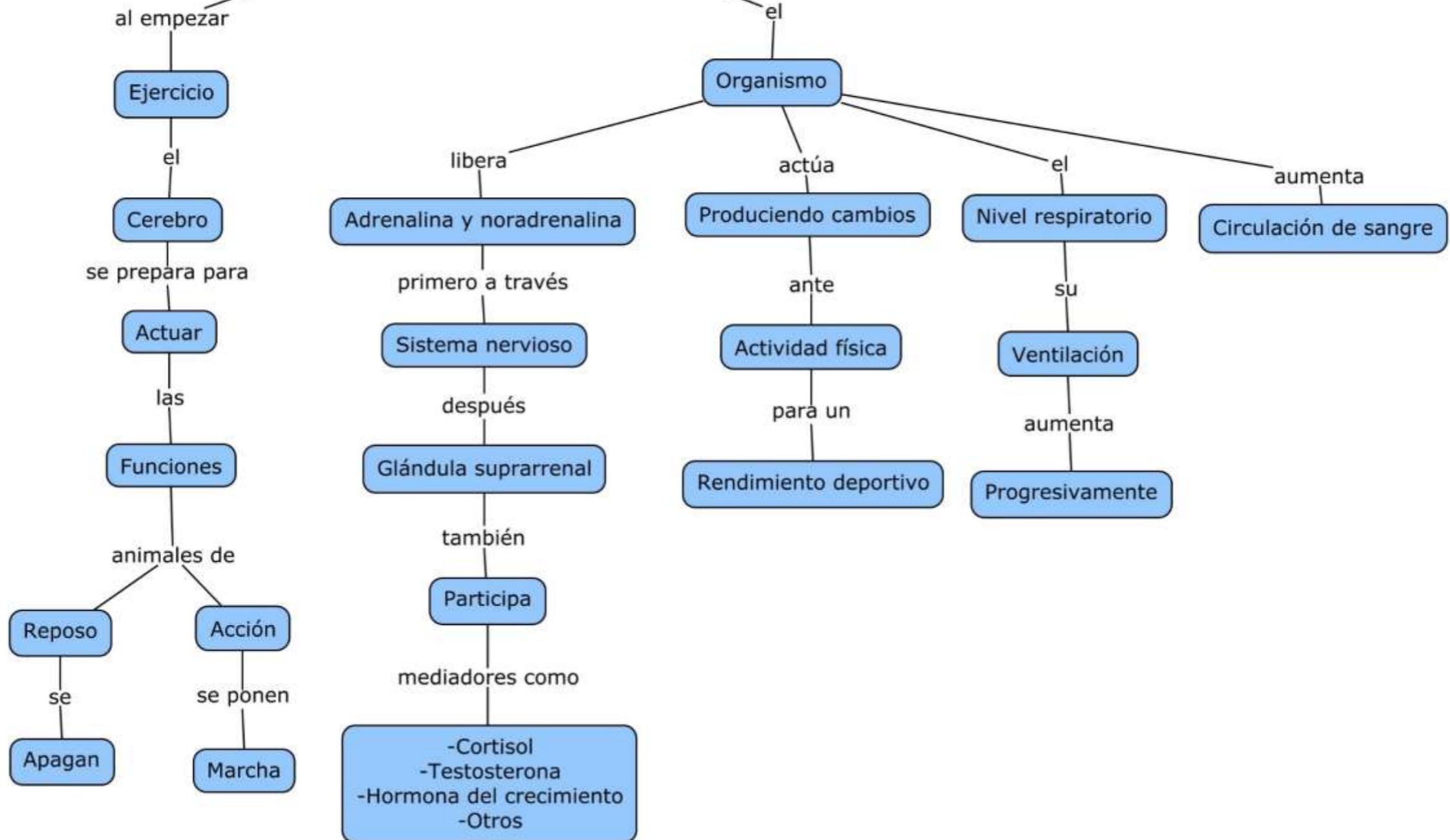
# PÁRAMETROS BIOQUÍMICOS



# METABOLISMO ENERGÉTICO

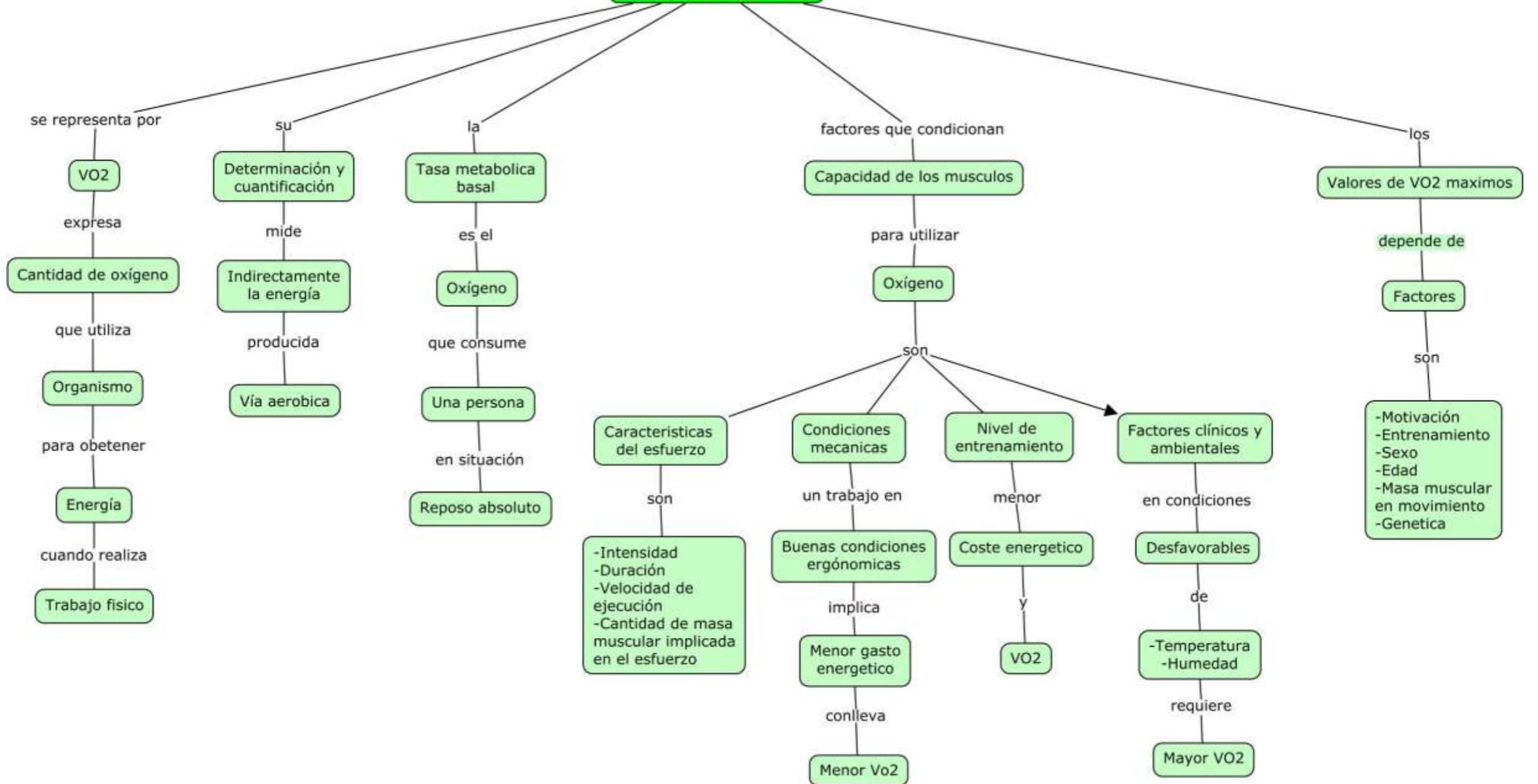


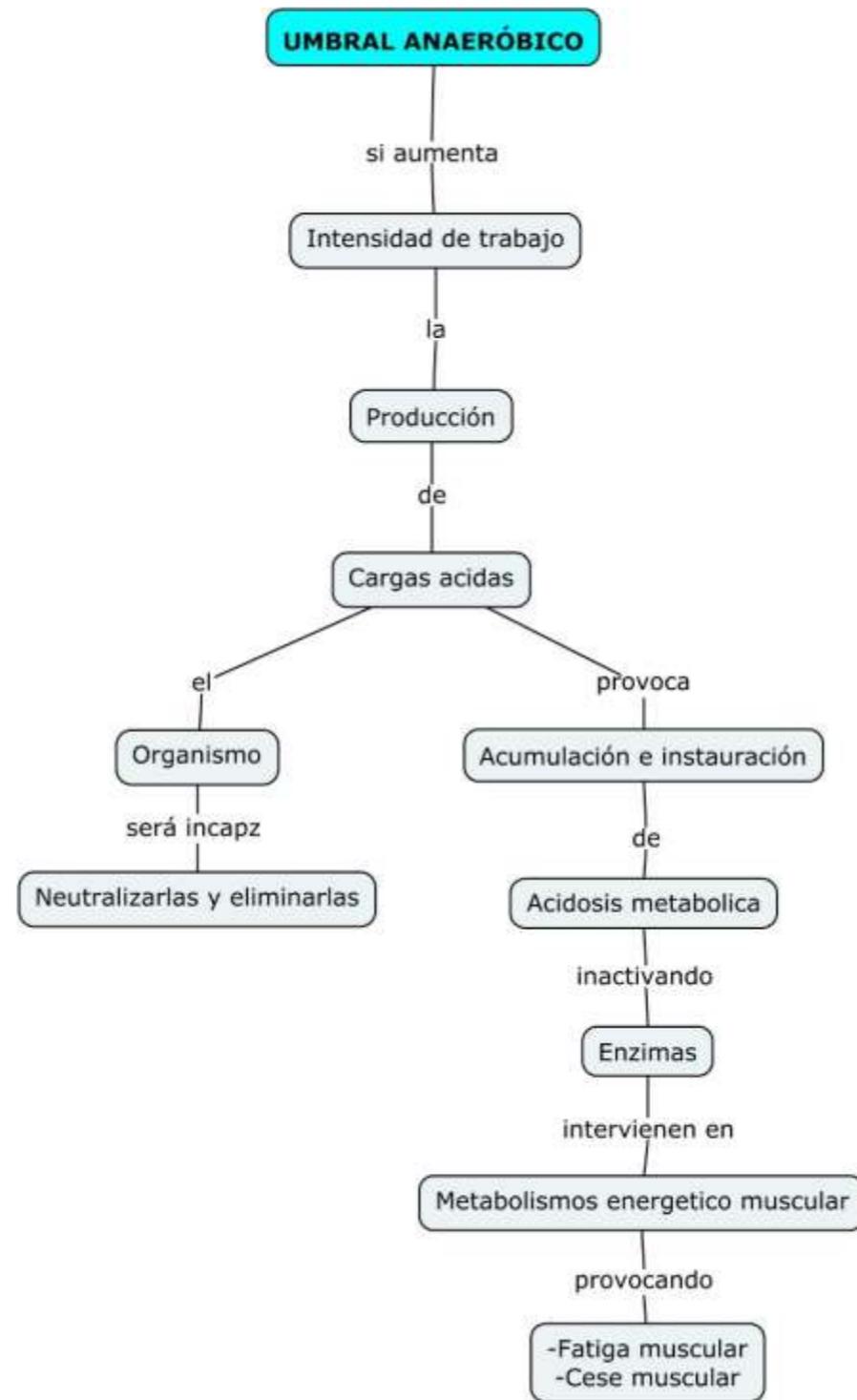
# EFICIENCIA ENERGÉTICAS



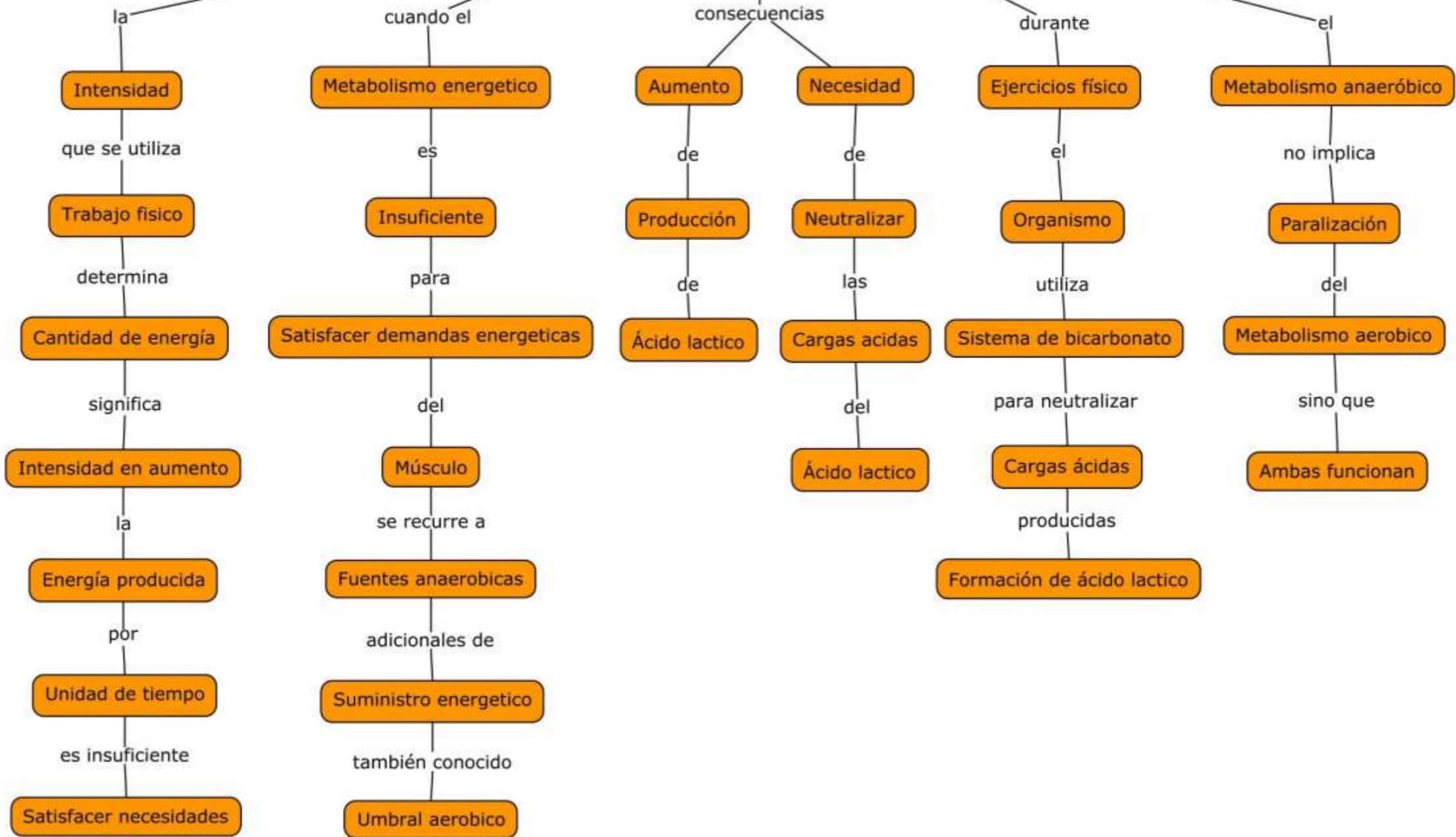


# CONSUMO DE OXÍGENO

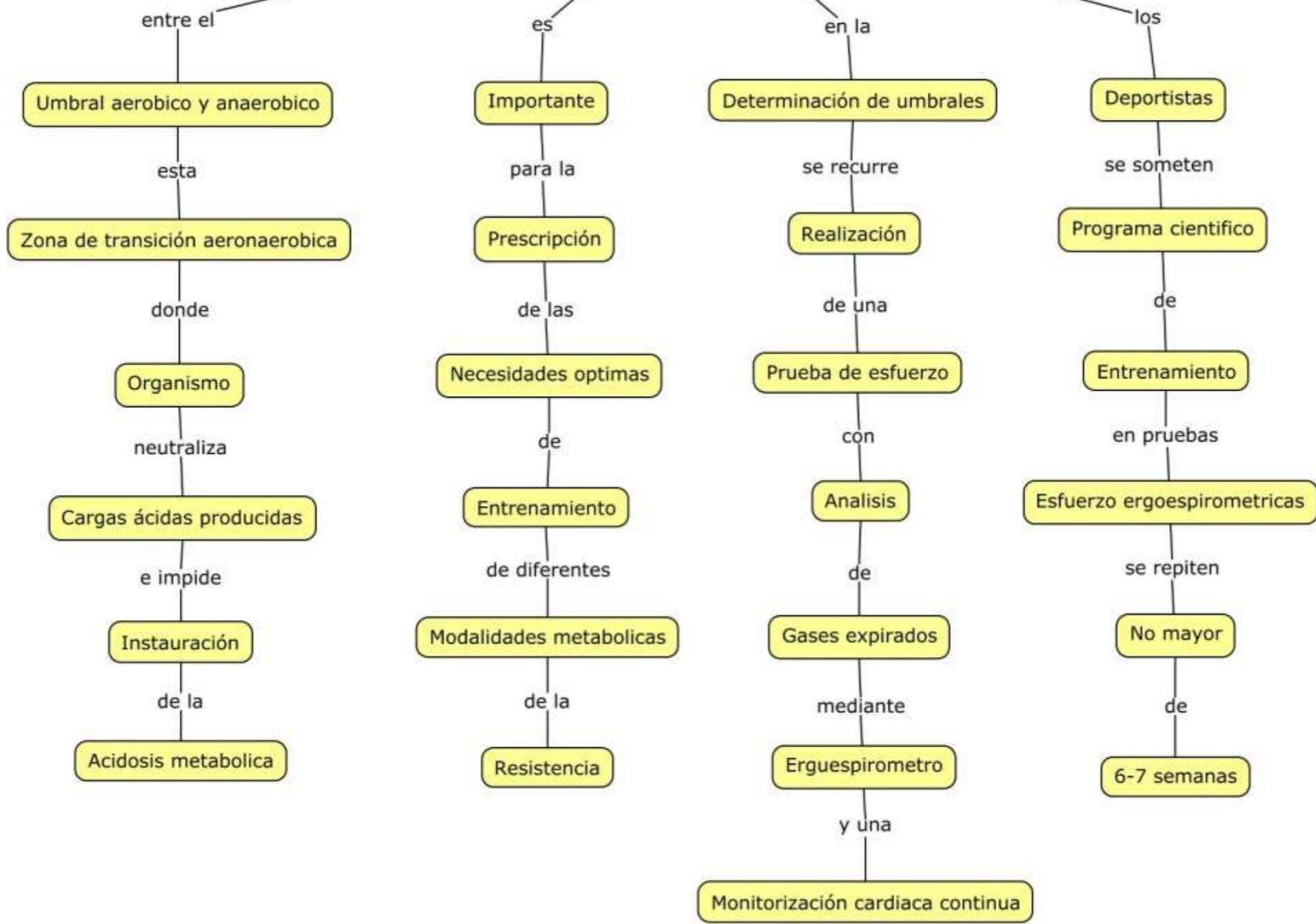




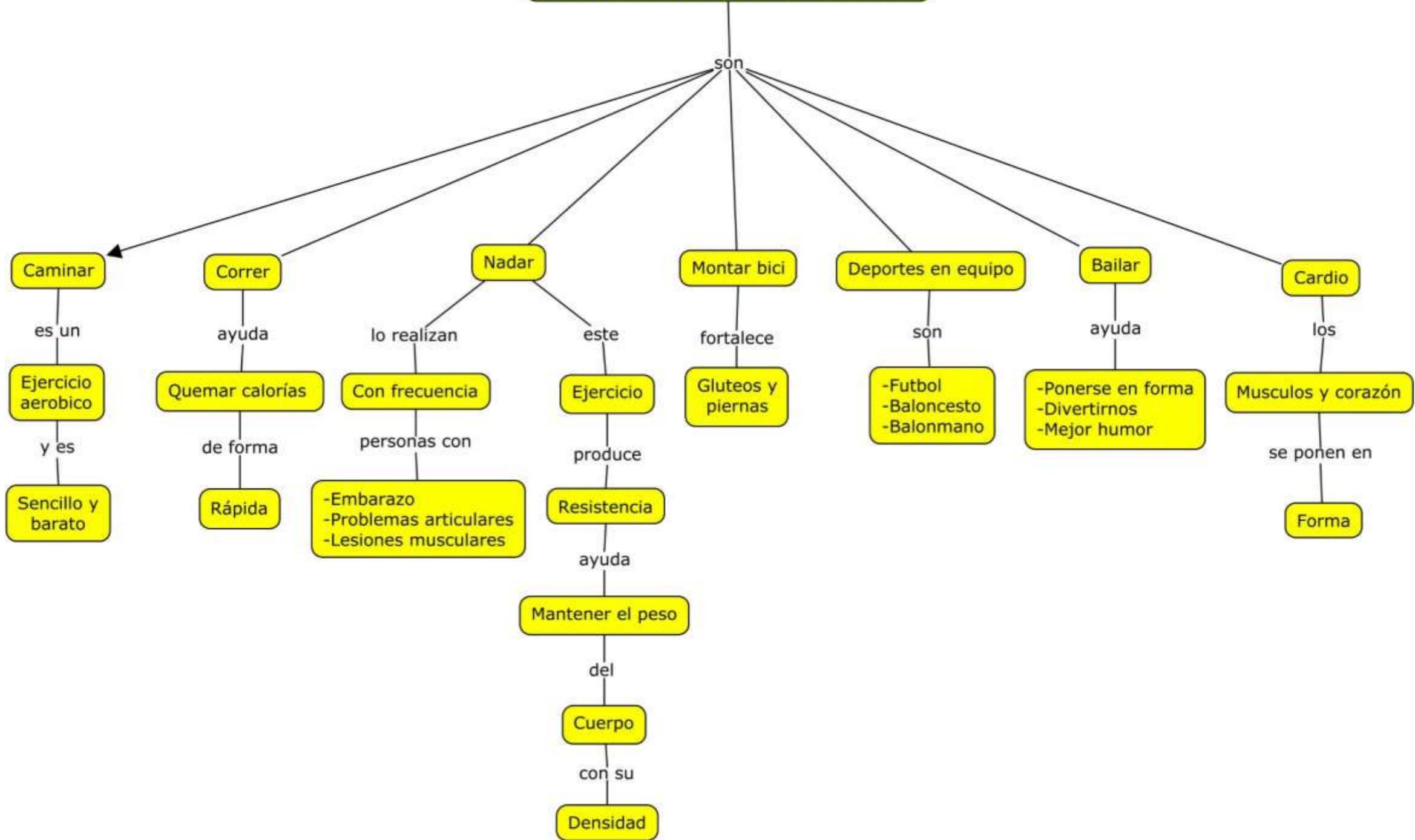
# UMBRAL AEROBICO



# ZONA DE TRANSICIÓN AERÓ-ANAEROICA



# TIPOS DE ENTRENAMIENTO AEROBICOS



# Tipos de entrenamiento anaeróbicos

algunos beneficios

tipos

Desarrollo y fortalecimiento

de

Masa muscular

Aumenta tasa metabólica

evita

Exceso de grasa

controla

Peso

Reduce estrés y ansiedad

Controla y disminuye

los

Niveles altos

de

Tensión arterial

Aumenta

capacidad

Resistencia

producción

Endorfinas

- Levantamiento de pesas.
- Abdominales.
- Sentadillas.
- Desplantes.
- Carreras cortas a gran velocidad.
- Burpees.
- Flexiones
- Entre otros

## **Bibliografía:**

Universidad del sureste. Antología de nutrición en la actividad física y el deporte. (p 45 –77 )