

Mapa conceptual

Nombre de alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del profesor: LN. Daniela Monserrat Méndez Guillen

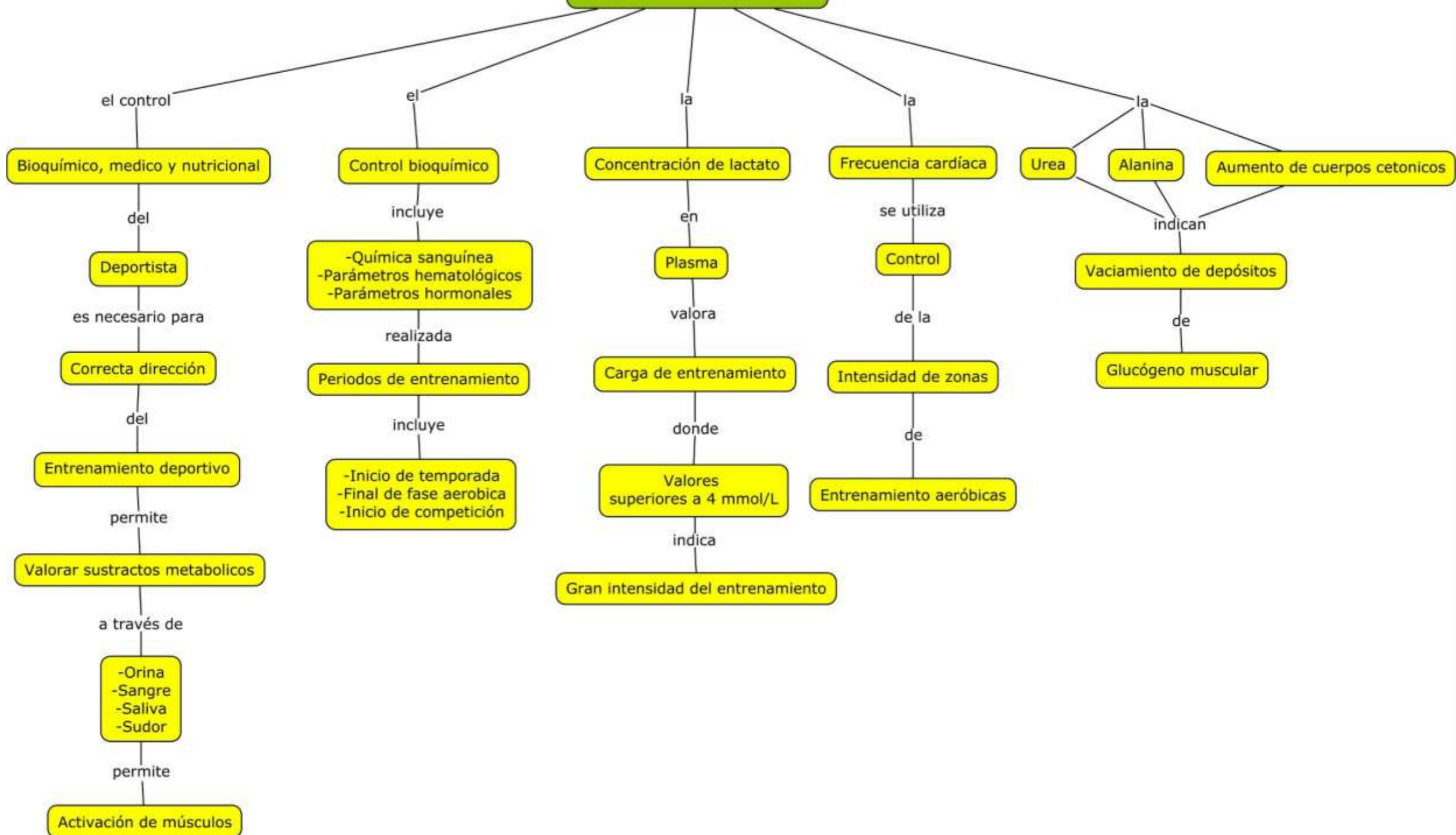
Nombre del trabajo: Vías aeróbicas y anaeróbicas

Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

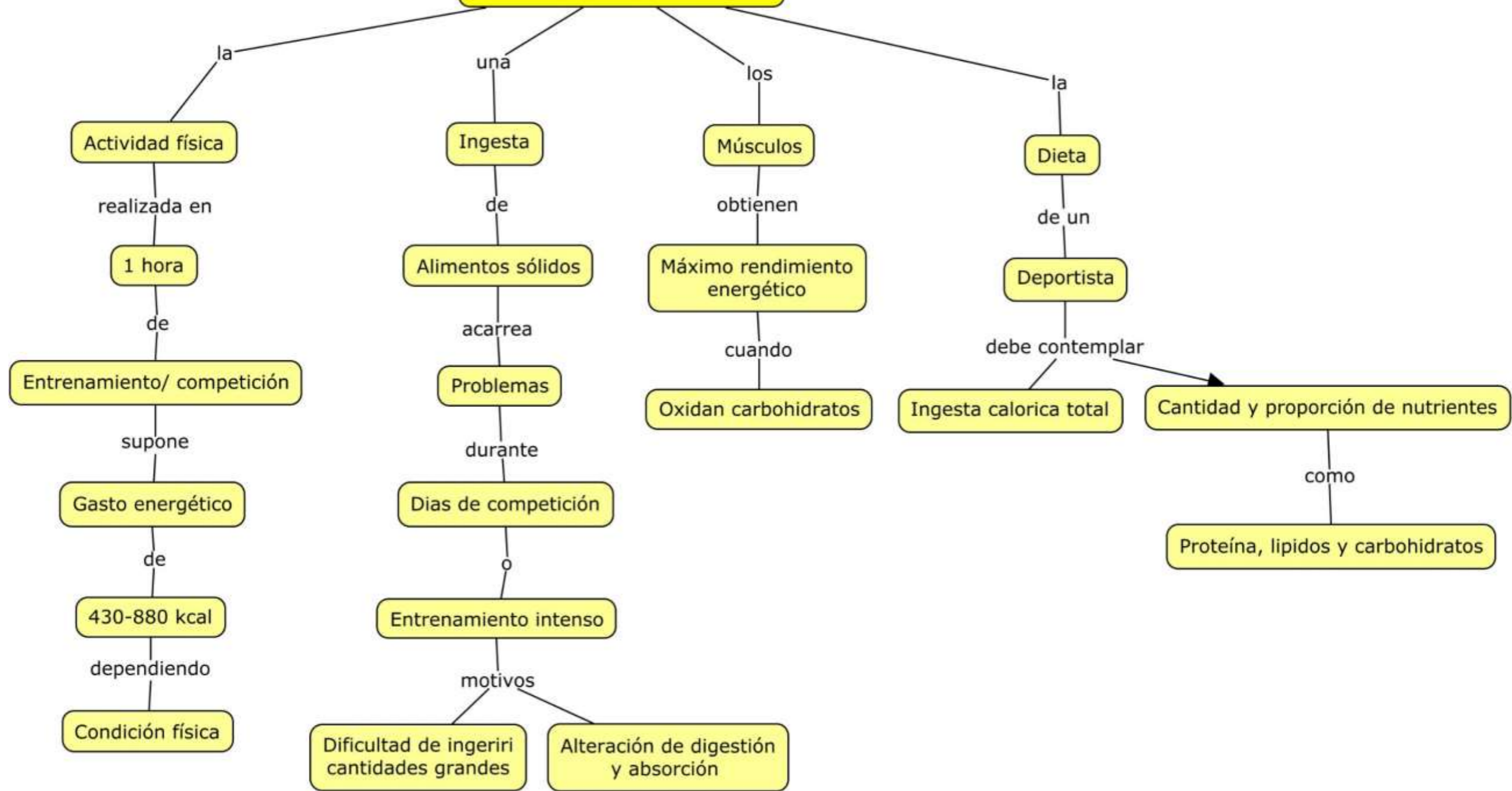
Grado: Séptimo cuatrimestre

Grupo: Nutrición

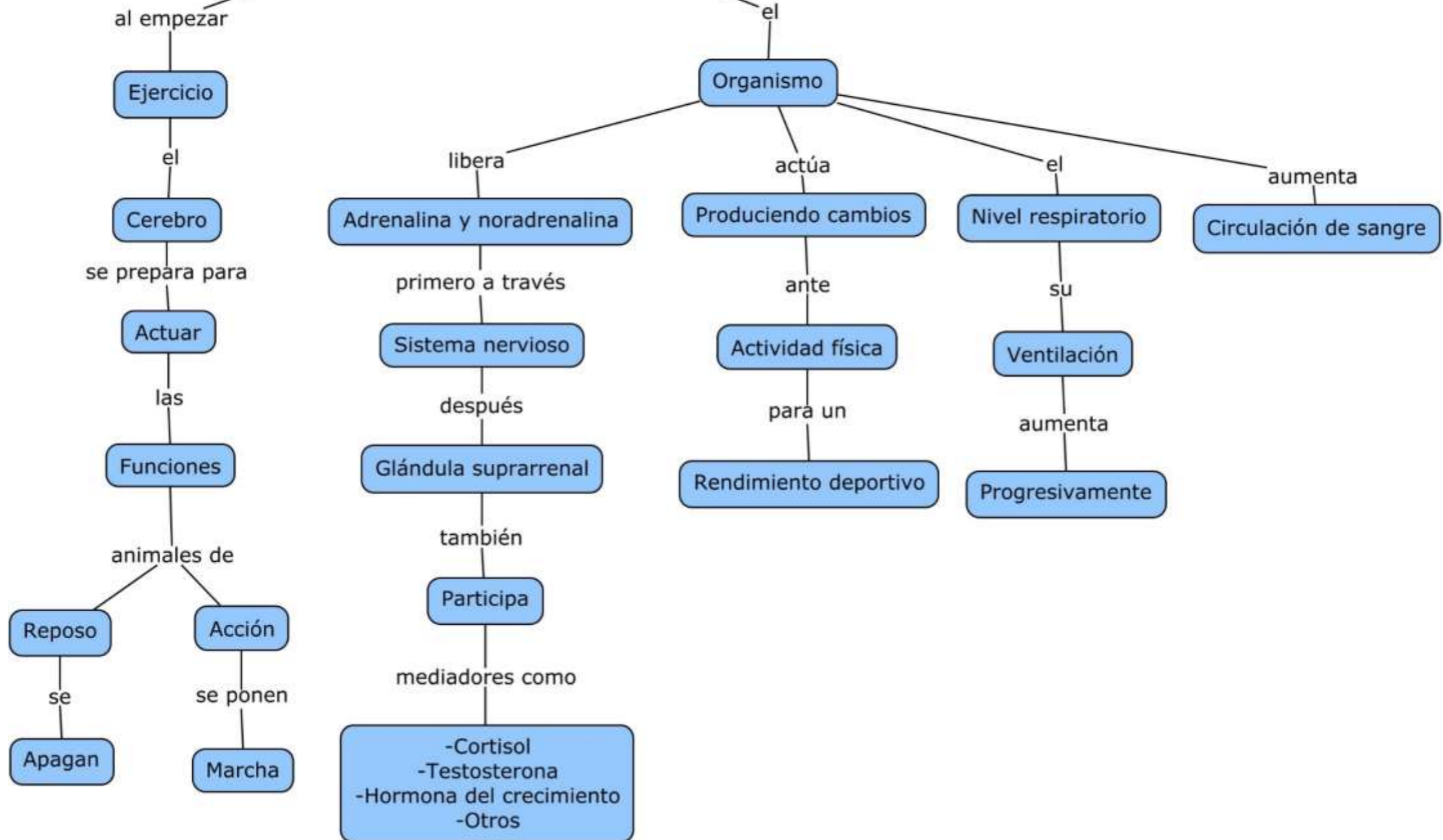
PÁRAMETROS BIOQUÍMICOS



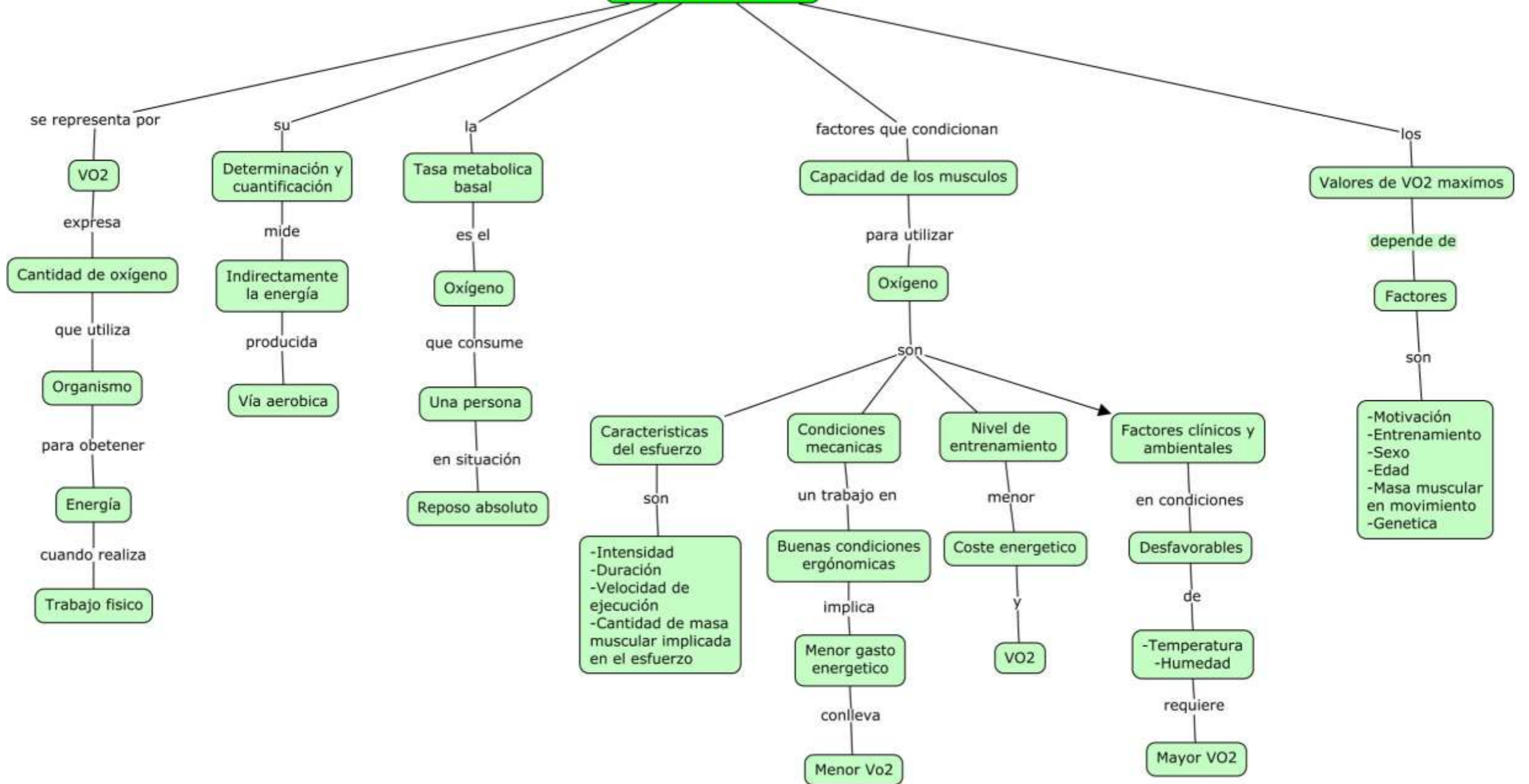
METABOLISMO ENERGÉTICO

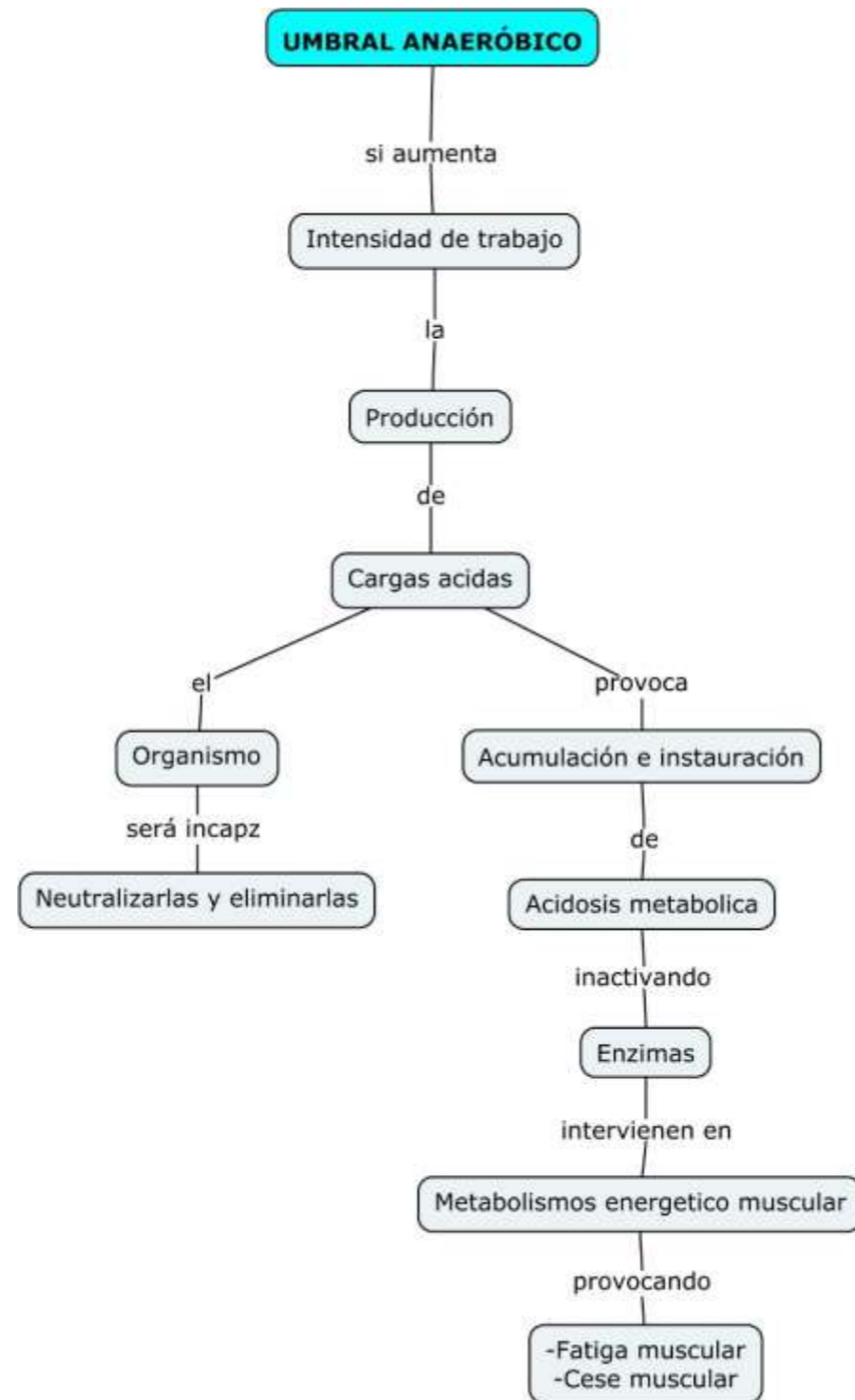


EFICIENCIA ENERGÉTICAS

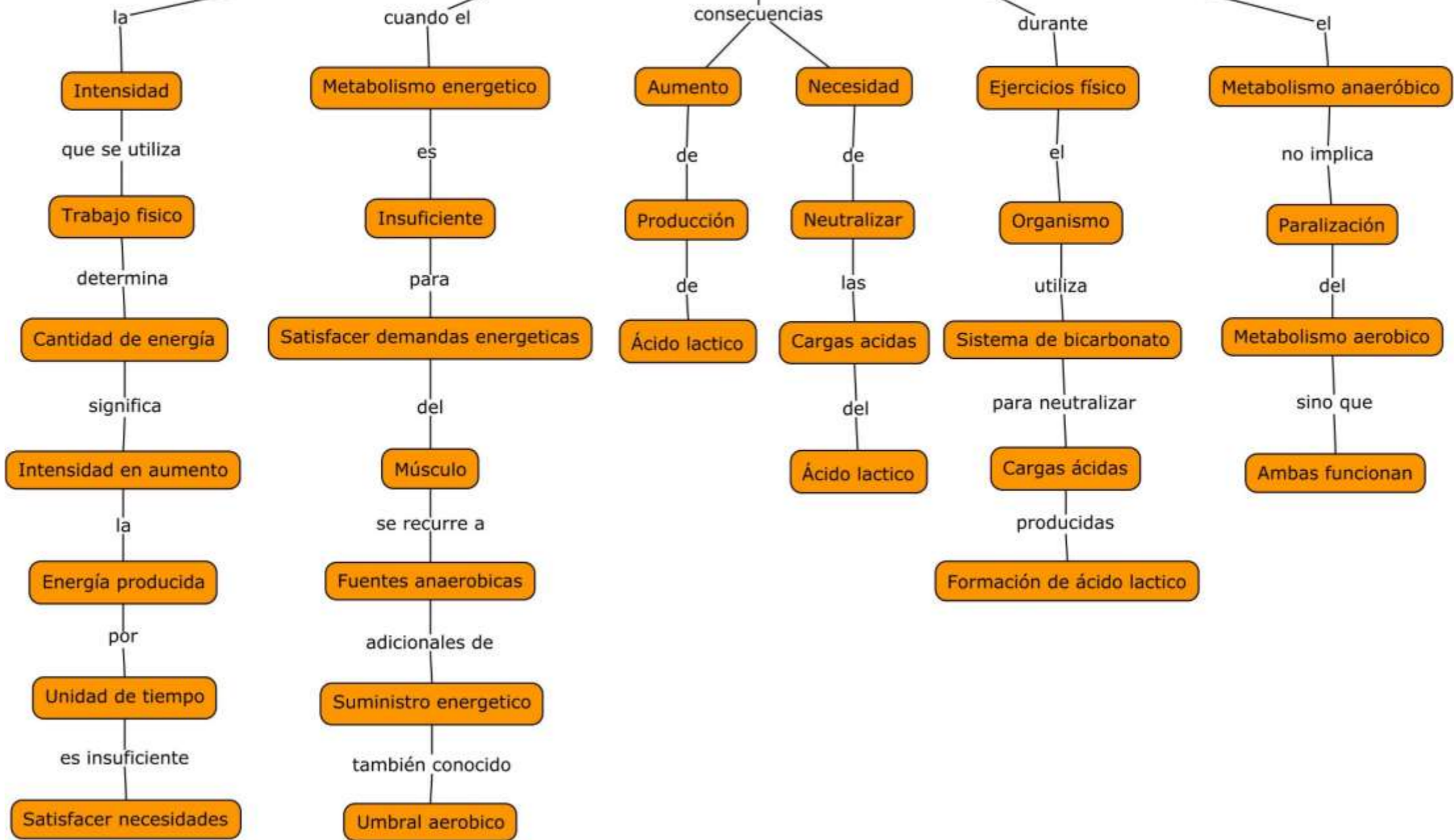


CONSUMO DE OXÍGENO

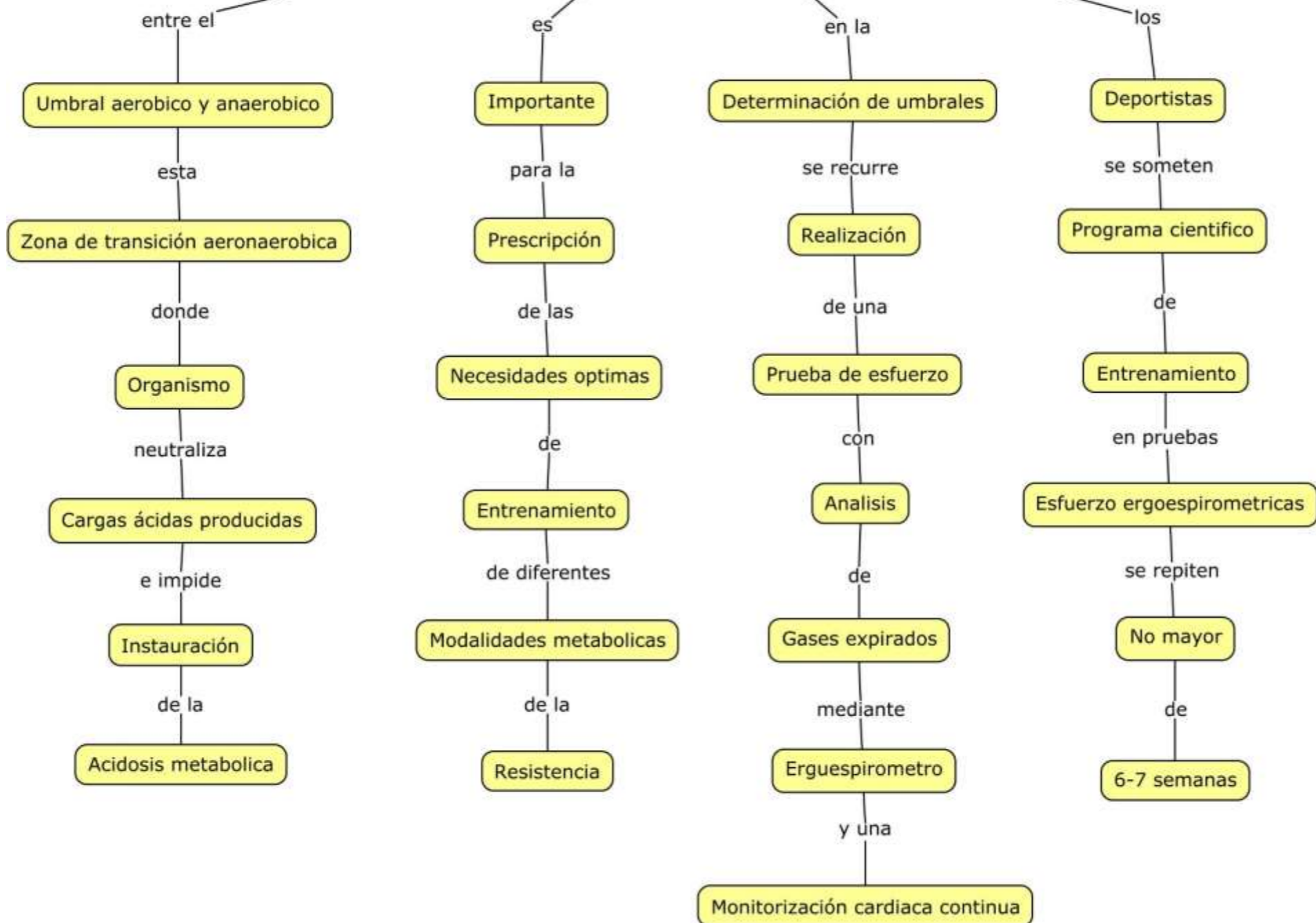




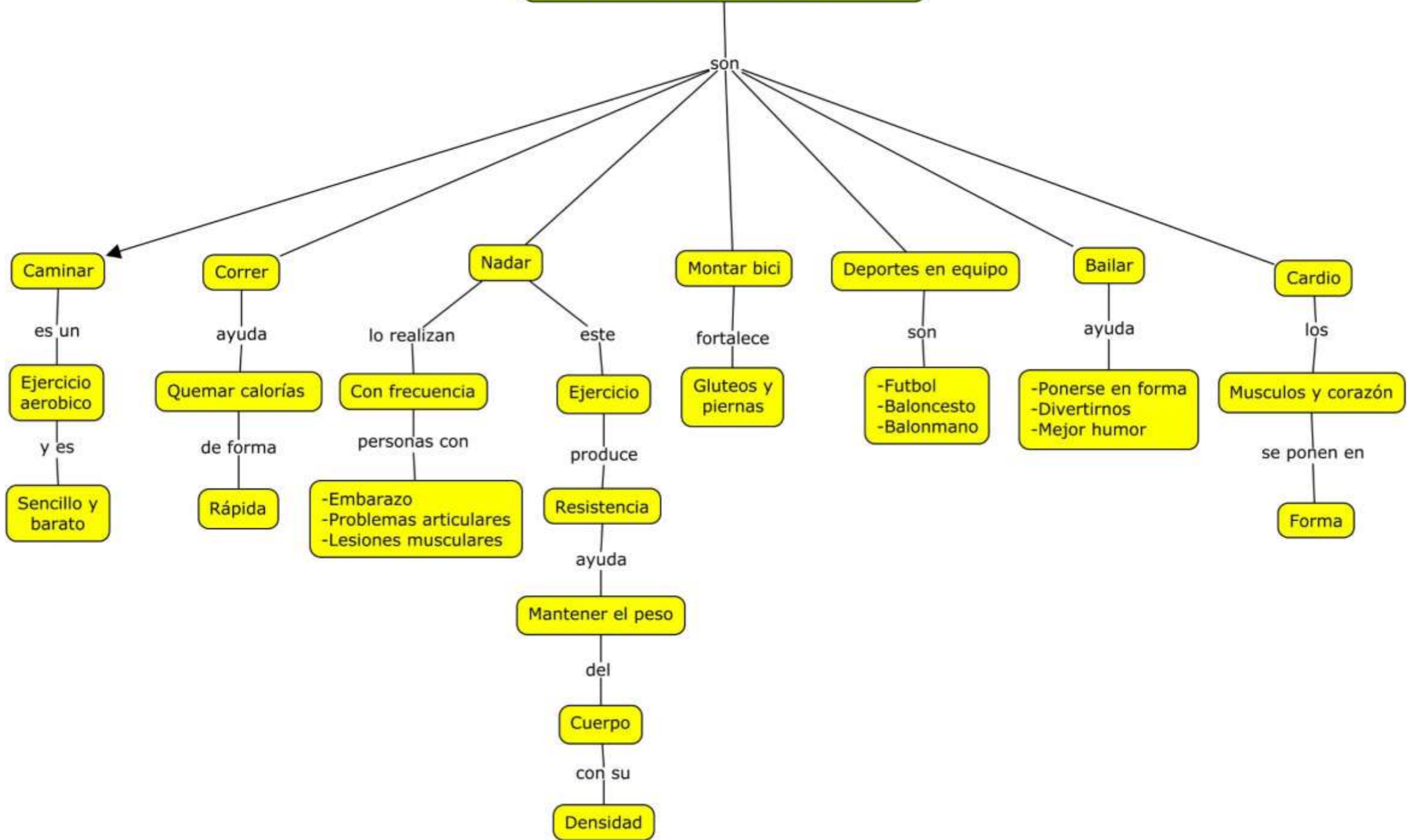
UMBRAL AEROBICO



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)