Regularidad: la clave del éxito

Escrito por Carlos Barbon
Domingo, 16 de Junio de 2013 08:19 -

Regularidad: la clave del éxito

En el entrenamiento de condición, el cardio se debe practicar regularmente. Las interrupciones largas conducen pronto a la pérdida de condición y de forma. La frecuencia óptima es de 3 veces a la semana, entre 30 y 45 minutos.

La duración: los principiantes deberían comenzar con sesiones de 15 minutos y aumentarlas, dependiendo del deporte, a 30-45 minutos. Las actividades ligeras, como un paseo a pie o en bicicleta, se pueden realizar más a menudo y durante más tiempo. Es muy importante mencionar que, con el tiempo, el cuerpo aprende a utilizar como fuente de energía los depósitos de grasa. Esto significa que un principiante quema menos grasa que un cuerpo entrenado de la misma forma.