

## Desenvolupament\_Manteniment de la Resistència Cardiovascular durant el confinament

Intensitat	Categoria d'exercici	Exemples
	Treball cardiovascular "fàcil"	De 40 a 60' de treball suau sobre elíptica o bicicleta estàtica.
	Treball cardiovascular "fàcil"	Repeticions de 10 a 20' a ritme suau pujant i baixant escales, ritme constant i respiració 3-3 (cada 3 esglaons agafo aire i cada 3 esglaons el trec). <b>Treball TOTAL:</b> De 40 a 60' al dia. Espaiar les repeticions cada 6h.
	TEMPO	20 a 25' a intensitat elevada sobre elíptica o bicicleta estàtica.
	TEMPO (Fraccionat)	Repeticions de 5' a intensitat elevada pujant esglaons de 2 o 3 en 3 i baixant en "rebot" de un en un. Volums de 20 a 30' en total. Descans passiu de 30" a 1'.
	Interval Training	Repeticions de 45" a 2' a ritme intens amb pauses de la mateixa durada de la repetició a la meitat de la mateixa sobre elíptica o bicicleta estàtica.. Volums de <b>15 a 20' en total</b> . Descans actiu o passiu.
	Interval Training	Repeticions de 30" a 2' a ritme intens pujant escales de 2 o 3 en 3 amb pauses de la mateixa durada o distància de la repetició a la meitat de la mateixa. Volums de <b>15 a 20' en total</b> . Descans actiu o passiu.
	Sprint Interval Training	Repeticions de 15 a 30" a la màxima intensitat amb de 2 a 4 minuts actius de recuperació sobre elíptica o bicicleta estàtica. De 4 a 6 repeticions amb un volum màxim de 2'30".
	Sprint Interval Training	Repeticions de 15 a 30" a la màxima intensitat pujant escales amb de 1 a 2 minuts actius de recuperació baixant caminant o a trote suau (3 voltes a cada. De 4 a 6 repeticions amb un volum màxim de 2' a 3'.
	Tabata	20" de treball amb el propi pes corporal alternant amb 10" de descans parat/da. <b>Exemple de vídeo TABATA SONGS.</b> Es pot realitzar el circuit de 2 a 5 vegades depenent del nivell de confició física. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws">https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws</a>