



**INSTITUTO TECNOLÓGICO NACIONAL DE CIENCIAS  
DEPORTIVAS Y TERAPÉUTICAS**

**TEMARIO DEL TALLER EN  
TABATA & H.I.I.T.**

# TABATA & H.I.I.T.



## INTRODUCCIÓN

Curso diseñado para el desarrollo integral del promotor de la salud para el abordaje y análisis de los sistemas de entrenamiento intervalico Tabata & H.I.I.T. y su aplicación deportiva.

## OBJETIVOS ACADÉMICOS

- Identificar y analizar los conceptos más importantes entorno a la metodología de Tabata & H.I.I.T.
- Identificar las necesidades de cada mercado y disciplina deportiva entorno a la metodología de Tabata & H.I.I.T.

## ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de apuntes y esquemas durante cada sesión
- Uso de diapositivas y material bibliografía a lo largo de cada sesión.
- Periodos de tiempo asignados resolver dudas al término de cada tema o sesión.

## EVALUACIÓN DE APRENDIZAJES

- Examen teórico al término del taller.....50%
- Examen práctico al término del taller.....50%

MODALIDA: <b>Taller</b>		NOMBRE: <b>TABATA &amp; H.I.I.T.</b>	
No.	CONTENIDOS		CARGA HORARIA
<b>1</b>	<b>Historia del H.I.I.T</b>		0.5
<b>2</b>	<b>Conceptos Básicos</b>		0.5
2.1	Entrenamiento Aeróbico		
2.2	Entrenamiento Anaeróbico		
2.3	Entrenamiento interválico (Baterías y Fartleks)		
2.4	¿Qué es el HIIT?		
<b>3</b>	<b>Evidencias del HIIT</b>		1.0
3.1	Aplicación Poblacional		
3.2	Relación con enfermedades del síndrome metabólico y diabetes		
3.2.1	<i>Diabetes</i>		
3.2.2	<i>Hipertensión</i>		
3.2.3	<i>Obesidad</i>		
3.2.3	<i>Dislipidemia</i>		
3.3	Principio de adaptación fisiológica		
3.4	Efecto EPOC		
3.5	Conductividad Metabólica		
3.5.1	<i>Conductividad del Sistema de Fosfagenos</i>		
3.5.2	<i>Conductividad Glucolitica</i>		
3.5.3	<i>Conductividad Oxidativa</i>		
3.6	Principales beneficios del HIIT		
3.6.1	<i>Metabolización de grasa y pérdida progresiva</i>		
3.6.2	<i>HIIT y producción de testosterona</i>		
3.6.3	<i>HIIT y el aumento del VO2max</i>		
3.6.4	<i>HIIT y el desarrollo de "Músculos inteligentes"</i>		
3.6.5	<i>HIIT vs entrenamiento tradicional</i>		
3.6.6	<i>HIIT y el Fisicoculturismo</i>		
3.6.7	<i>HIIT vs LISS</i>		
3.6.8	<i>HIIT para el alto rendimiento</i>		
<b>4</b>	<b>Herramientas de trabajo</b>		0.5
4.1	Temporizador (Timer)		
4.2	Música - Musicalización (Opcional)		
4.2.1	Relación Cardíaca y musicalización- bpm - ppm (FC)		
<b>5</b>	<b>Aplicaciones</b>		
5.1	Manejo Densidad (trabajo-descanso) e Intensidad		
5.1.1	<i>Descanso Pasivo-Activo</i>		
5.1.2	<i>Calculo ascendentes</i>		

5.1.3	<i>Calculo descendentes</i>		1.5
5.1.4	<i>Cálculo aleatorio (Campo traviesa)</i>		
5.2	Frecuencia del HIIT		
5.3	Estructura HIIT		
5.4	Relación HIIT y TABATA		
5.5	Historia del Protocolo Tabata		
5.6	Evidencia del TABATA		
5.7	Ejercicios compatibles y aplicación		
5.8	Aplicación en TABATA		
5.8.1	Frecuencia en TABATA		
5.8.2	Estructuras TABATA		
<b>6</b>	<b>Periodización del entrenamiento interválico</b>	1.0	
6.1	Progresión y seguimiento HIIT-TABATA		
<b>Total de Horas</b>		<b>5.0</b>	