

FM/1579



AYUNTAMIENTO DE MADRID
DELEGACION DE CULTURA

Instalaciones Deportivas

CIRCUITO DE «FOOTING» DEL

PARQUE DEL RETIRO

(Acondicionamiento físico al aire libre)

**INSTRUCCIONES PARA SU
UTILIZACION**

Enero, 1980

Ayuntamiento de Madrid

PLANO ESQUEMATICO DEL CIRCUITO



DESCRIPCION DE NIVELES

Color verde	Iniciación	1.666 m.
Color amarillo	Mantenimiento	1.666 m.
Color rojo	Entrenamiento	1.668 m.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Mayores (más de 40 años) o iniciados.

Infantiles o escolares



Atletas inactivos (35-40 años).

Juveniles (16-18 años).



Deportistas «seniors» (19-35 años).



NORMAS A LOS PARTICIPANTES

A) COMPOSICION DEL CIRCUITO

El circuito tiene un recorrido total de tres mil cuatrocientos sesenta y seis metros, partiendo del lugar denominado La Chopera (junto a las instalaciones deportivas allí existentes) hacia el estanque grande, en la Avenida de Pontejos. Sube a continuación hacia el Paseo de Venezuela para salir al Paseo de Chile que se cruza, siguiendo en línea recta hasta la calle de Alfonso XII; atraviesa el Paseo de la Argentina, corriendo paralelo a la valla de la calle de Alfonso XII para subir, en línea paralela también, por la Avenida del Angel Caído en dirección a la Glorieta del mismo nombre a la que no se llega, pues antes tuerce a la izquierda —es decir, en la Avenida de Cuba— donde se produce el giro para volver al punto de salida por el Paseo de la Chopera, circuito de circulación infantil hasta el lugar de salida y llegada.

El Circuito obliga a la realización de un total de veintidós ejercicios para lo cual se han establecido otras tantas paradas o estaciones donde debe detenerse el participante para ejercitarlos, en la medida que determine cada placa de señalización.

Según su preparación física, el participante puede realizar uno, dos o la totalidad de las partes o niveles en que se divide el Circuito, cada uno de ellos señalizado mediante colores indicadores del principio al final.

B) COMO DEBE INICIARSE

1. Comience el Circuito por el nivel VERDE completando sus siete ejercicios (1 al 7, total 1.050 metros aproximadamente).
2. Si dicho nivel le resulta poco intenso, complete los ejercicios del siguiente (AMARILLO-8 al 14), con lo que habrá completado 2.100 metros.
3. Proceda posteriormente de la misma forma, completando el ROJO (15 al 21) con lo que cubrirá los 3.466 metros del Circuito.
SU META: Completas los tres niveles (VERDE + AMARILLO + ROJO = 1 al 21), con lo que habrá realizado la totalidad del Circuito en todos sus niveles. Trate de conseguirlo poco a poco. No se precipite.
4. Si desea mejorar su resistencia física realice los niveles del Circuito que le correspondan, trotando en todos los tramos para ir de una estación a otra.

C) COMO CONTROLAR EL ESFUERZO

5. Finalizado el Circuito, y durante el transcurso del mismo tómese las pulsaciones varias veces durante seis segundos, colocando sus dedos sobre el corazón, muñeca o cuello.
6. Multiplique el resultado por 10 y obtendrá el número de pulsaciones por minuto.
7. Sus pulsaciones no deben sobrepasar la resultante de la siguiente fórmula: $200 - \text{EDAD}$.
Ejemplo: Si tiene 40 años: $200 - 40 = 160$ pul/minuto.
8. Si tras cinco minutos de finalizado el nivel correspondiente o la totalidad del Circuito, sus pulsaciones están por encima de 120/min., el esfuerzo realizado ha sido demasiado intenso.
9. Si una de las tomas parciales sus pulsaciones excedieran a las indicadas en el apartado 7, reduzca el ritmo de desplazamiento. Por ejemplo, si iba trotando, o bien reduzca la velocidad de trote o bien vaya andando.
10. RECOMENDACION: Durante la ejecución del Circuito se recomienda que el nivel de pulsaciones se encuentre entre 13 y 15 a los seis segundos (130-150 pulsaciones/minuto).



FM/1579
AYUNTAMIENTO DE MADRID
DELEGACION DE CULTURA

Instalaciones Deportivas

CIRCUITO DE «FOOTING» DEL PARQUE DEL RETIRO (Acondicionamiento físico al aire libre)

INSTRUCCIONES PARA SU UTILIZACION

Enero, 1980