

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Alta Intensidad

Descripción

Se trata de una nueva forma de entrenamiento que tiene como objetivo principal el acondicionamiento físico total atendiendo a la variación de ejercicios, la funcionalidad y la intensidad. Trabaja todas las capacidades físicas (resistencia muscular, fuerza, potencia, flexibilidad, agilidad, coordinación, velocidad y resistencia cardiorrespiratoria).

Se basa en la combinación de ejercicios con el peso del propio cuerpo, levantamiento de pesas en estilo olímpico y de potencia, actividades mono estructurales como correr, remar, bicicleta, tradicionalmente conocidas como "cardio".

Está diseñado para ser aplicado a todos los niveles y todas las edades. Un entrenamiento amplio, general e inclusivo que se trabaja tanto en la instalación como fuera de ella. El trabajo en grupo es una pieza clave en esta actividad ya que motiva y anima a todos a seguir esforzándonos para mejorar nuestra forma física

Objetivos

- * Aumento de la fuerza muscular y potencia
- * Favorece la pérdida de grasa
- * Aumenta la resistencia (beneficios cardiovasculares)
- * Motivación y espíritu de equipo
- * Conocer aspectos básicos y nociones del entrenamiento: carga, volumen, peso, repeticiones, pulsaciones, press banca, squat...
- * Conocer las posibilidades que ofrece el entrenamiento bien guiado para el trabajo de cualquier capacidad física



Contenidos de la actividad



Recomendaciones

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir si se es constante en la actividad
2. La constancia no sólo es importante para conseguir los objetivos, sino para poder seguir el ritmo creciente de dificultad
3. Para seguir correctamente la actividad se necesita un mínimo de condición física (la de cualquier persona normal)
4. Es importante llevar ropa y calzado cómodo, que permitan movimientos fluidos y no den mucho calor
5. Es importante reponer líquidos durante el ejercicio, se recomienda llevar una botella con agua o bebida isotónica.
6. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.

Días y horas	Monitor/a	Lugar
L-X 21.00-22.00	Bernardo del Campo	Pista
M-J 20.00-21.00	Bernardo del Campo	Pista