





ENTRENAMIENTO METABÓLICO

JÓVENES/PERSONAS ADULTAS

DESCRIPCIÓN: Programa de entrenamiento de alta intensidad, dirigido a la población adulta y juvenil, que permite quemar calorías durante el ejercicio e incrementar la tasa metabólica posterior, a la vez que tonifica todo el cuerpo, gracias a la combinación del entrenamiento cardiovascular con movimientos realizados con el propio peso corporal y ejercicios polimétricos, todo coreografiado con la música.

- Intensidad de la actividad: Alta
- Cardiorrespiratoria: Alta
- Fuerza: Moderada/alta
- Flexibilidad/Movilidad: Moderada
- Coordinación/Propiocepción: Alta
- Dificultad técnica: Media
- Gasto Calórico (60 min   70 kg): 450-600 Kcal

OBJETIVOS GENERALES:

Mejora de la condición física y del rendimiento.
Conseguir una mayor adherencia a la actividad física mediante gran variedad de ejercicios y de tipos de entrenamiento.
Mejorar la coordinación, agilidad y flexibilidad.
Conseguir una activación muscular mayor mediante la combinación de fuerza y cardio mejorando la estética y el rendimiento.
Adquirir hábitos que inciden en la salud y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes o hipertensión.

RECOMENDACIONES:

Utilizar indumentaria deportiva y calzado deportivo adecuado.
Se aconseja realizar una prueba de esfuerzo previa y consultar con el médico de cabecera si la salud permite hacer este tipo de entrenamientos.
Respetar en todo momento la técnica de los ejercicios, las repeticiones y los descansos.
Hidratarse a lo largo del entrenamiento.
No apto para personas que sufran algún tipo patología cardiaca, enfermedad crónica en estado avanzado o de lesión articular que le resulte limitante.

