Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

ENTRENAMIENTO 50-65

DESCRIPCIÓN:

Programa de entrenamiento funcional dirigido a personas de entre 50 y 65 años, centrado en el desarrollo de la fuerza y la mejora de la condición física general.

A través de sesiones dinámicas en grupo, se trabajan todos los grupos musculares con ejercicios adaptados, combinando fuerza y cardio de manera divertida y segura. También se incluyen tareas con componente cognitivo para estimular la mente mientras se entrena el cuerpo.

El objetivo es ganar fuerza, mejorar la movilidad, mantener la autonomía en la vida diaria y adquirir hábitos de entrenamiento saludables que impacten positivamente en la calidad de vida.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Moderada**
- **Fuerza: Moderada / Alta**
- **Flexibilidad / Movilidad: Moderada**
- **Coordinación / Propiocepción: Moderada**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min / 70 kg): 300–450 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Aumentar la fuerza muscular para mejorar la funcionalidad y autonomía en el día a día.
- Mejorar la condición física general a través de entrenamientos variados, amenos y adaptados.
- Estimular las capacidades cognitivas mediante ejercicios que integran cuerpo y mente.
- Prevenir la pérdida de masa muscular y densidad ósea asociadas al envejecimiento.
- Fomentar rutinas de entrenamiento regulares que contribuyan a la salud física y mental.
- Promover un estilo de vida activo y saludable en un entorno social y motivador.

RECOMENDACIONES:

- Utilizar ropa deportiva cómoda y calzado adecuado.
- Es aconsejable realizar una valoración médica previa si existe alguna patología o condición crónica.
- Respetar la progresión individual, la técnica de los ejercicios y los tiempos de descanso.
- Hidratarse antes, durante y después del entrenamiento.
- No apto para personas con lesiones graves o enfermedades crónicas descompensadas.

Gesport
gestión deportiva