ENTRENAMIENTO METABÓLICO

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Actividad dirigida a personas adultas que buscan mejorar su condición física general mediante un entrenamiento completo, eficiente y desafiante. El entrenamiento metabólico combina ejercicios de fuerza, cardio y core, ejecutados en circuitos o intervalos de alta intensidad. La sesión provoca una elevada activación muscular y cardiorrespiratoria que genera un mayor consumo calórico, incluso después del ejercicio. Es ideal para quienes desean optimizar su tiempo de entrenamiento y mejorar su salud metabólica y corporal.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Alta**
- **Cardiorrespiratoria: Alta**
- **Fuerza: Moderada/Alta**
- **Flexibilidad/Movilidad: Media**
- **Coordinación/Propiocepción: Media**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 500–700 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Aumentar la capacidad cardiovascular y la resistencia muscular.
- Mejorar la composición corporal (disminuir grasa y mantener o ganar masa magra).
- Estimular el metabolismo mediante ejercicios funcionales de alta intensidad.
- Incrementar la fuerza general, la movilidad articular y la estabilidad central (core).
- Generar adherencia al ejercicio a través de rutinas cortas, intensas y variadas.
- Favorecer el bienestar físico, emocional y la confianza en el propio cuerpo.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa deportiva cómoda y transpirable, y calzado con buena amortiguación.
- Traer botella de agua y toalla; es habitual sudar en cada sesión.
- Seguir las progresiones del instructor/a, especialmente si es la primera vez.
- Evitar la actividad si se padecen problemas cardiovasculares no controlados, hipertensión no medicada o lesiones articulares graves.
- Escuchar al cuerpo y adaptar el ritmo en función de la condición física personal.

Gesport
gestión deportiva