ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ADOLESCENTES

Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Actividad dirigida a adolescentes (13-17 años) que combina entrenamiento de fuerza, ejercicios funcionales, trabajo cardiovascular tipo HIIT (alta intensidad por intervalos) y educación en hábitos saludables. Se busca no solo mejorar la condición física, sino también enseñar a entrenar de forma segura y con conciencia corporal. Cada sesión incluye ejercicios adaptados a su edad y nivel madurativo, con el objetivo de potenciar sus capacidades físicas, mejorar la postura y adquirir conocimientos que les permitan entrenar con autonomía. Todo ello en un ambiente activo, divertido y motivador que fomenta la constancia y el gusto por el ejercicio.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Moderada/Alta**
- **Cardiorrespiratoria: Moderada/Alta**
- **Fuerza: Moderada/Alta**
- **Flexibilidad/Movilidad: Moderada**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min -70 kg): 400-550 Kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Mejorar la fuerza, resistencia, movilidad y coordinación de manera global.
- Enseñar a entrenar con técnica, seguridad y respeto al propio cuerpo.
- Potenciar el desarrollo físico saludable durante la adolescencia.
- Fomentar la autoestima, la motivación y la relación positiva con el ejercicio.
- Establecer rutinas de entrenamiento regulares como hábito de vida activa.
- Promover el trabajo en equipo, el esfuerzo personal y la diversión.

RECOMENDACIONES:

- Llevar ropa deportiva y calzado cómodo y adecuado.
- Traer toalla, botellín de agua y muchas ganas de moverse.
- Seguir las instrucciones del personal técnico para evitar sobrecargas.
- Actividad no recomendada en caso de lesión aguda o enfermedad crónica no controlada.
- Se aconseja constancia en la asistencia para notar una evolución progresiva.
- Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje.

Gesport
gestión deportiva