Aranguren Ibarreko Kirol Egitaraua

Jarduerak eta programak sailkatzeko sistema, hautemandako ahaleginean (intentsitatean) oinarritzen da, bai eta osasunarekin lotutako osagaietan (bihotz eta arnas egoera, muskuluen egoeran, malgutasuna edo mugikortasuna, koordinazioa eta propiozepzioa) sortzen duten eraginean eta estimuluan edo onuran ere. Baita ere kontutan hartzuko da jarduera bakoitzak eskatzen duen zailtasun koordinatzaile eta teknikoaren maila.

Pertsona bakoitzak ariketa fisikoa bere sasoiaren edo beharren arabera egin ahal izateko, jarduerak multzoka antolatzen dira talde baikotzean nagusitzen diren gaitasun fisikoen osagaien arabera. Honek aukera egoki eta seguruagoak eskeintzen dizkio parte-hartzaile bakoitzari.

Programa bakoitzean aurkeztutako kaloria-gastua (orduko kaloriatan adierazita) 70 kiloko pertsona batentzat kalkulatuta dago. Kalkulu hori hainbat faktoreen arabera alda daiteke, hala nola, sexuaren, altueraren, adinaren, sasoi fisikoaren edo jarduera egiteko intentsitatearen arabera.

KARDIOA	INDARRA-TONUA	GORPUTZ-GOGAMENA	KOREOGRAFIATUAK	ENTRENAMENDUA