Programa Deportivo Valle de Aranguren

El método de clasificación de las diferentes actividades y programas se basa en el esfuerzo percibido (intensidad), así como en el impacto, estímulo o beneficio que generan sobre los componentes de la aptitud física relacionada con la salud: la condición cardiorrespiratoria, la condición muscular, la flexibilidad o movilidad, y la coordinación o propiocepción. También se tiene en cuenta el grado de dificultad técnica y coordinativa que requiere cada actividad.

Con el objetivo de que cada persona pueda realizar ejercicio físico acorde a su nivel de forma o a sus necesidades personales, las actividades se agrupan según los componentes de la aptitud física que predominan en cada una. Esto permite una elección más adecuada y segura para cada participante.

El gasto calórico presentado en cada programa (expresado en calorías por hora) está estimado para una persona de 70 kilos de peso. Esta estimación puede variar en función de múltiples factores individuales, como el sexo, la altura, la edad, el estado de forma física o la intensidad con la que se realice la actividad.

CARDIO	FUERZA-TONO	CUERPO-MENTE	COREOGRAFIADAS	ENTRENAMIENTO