Ayuntamiento del Valle de
ARANGUREN
Ibarreko Udala

HITBOXING

DESCRIPCIÓN:

Programa de entrenamiento físico integral (13-17 años) que combina ejercicios de boxeo sin contacto, entrenamiento funcional, trabajo postural y recuperación activa, todo ello al ritmo de la música. La actividad se estructura en bloques de trabajo de alta intensidad (HIIT), intercalados con momentos de control corporal y respiración consciente, generando una experiencia completa, dinámica y equilibrada. Diseñada especialmente para adolescentes, es una propuesta muy motivadora, apta para diferentes niveles, que permite mejorar la forma física, liberar tensiones y conectar cuerpo y mente a través del movimiento.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Alta**
- **Cardiorrespiratoria: Alta**
- **Fuerza: Moderada / Alta**
- **Flexibilidad / Movilidad: Moderada**
- **Coordinación / Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Media**
- **Gasto calórico (60 min / 70 kg): 500–650 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Mejorar la condición física a través de la combinación de fuerza, cardio y control postural.
- Aumentar la capacidad cardiorrespiratoria y la resistencia muscular.
- Desarrollar la coordinación, la agilidad y la propiocepción.
- Liberar estrés y tensiones mediante el movimiento consciente y el trabajo boxístico.
- Fomentar la conexión cuerpo-mente y el equilibrio emocional.
- Generar adherencia a la actividad física mediante sesiones intensas, variadas y motivadoras.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa deportiva cómoda y calzado adecuado para entrenamiento funcional.
- Llevar toalla y botellín de agua.
- Respetar los tiempos de trabajo y recuperación indicados por el/la instructor/a.
- Escuchar al cuerpo y adaptar la intensidad si es necesario.
- No apto para personas con lesiones articulares graves o patologías cardiovasculares no controladas.

Gesport
gestión deportiva