

ENTRENAMIENTO 50-65 AÑOS

 Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Programa de entrenamiento funcional dirigido a personas de entre 50 y 65 años, orientado a la mejora de la condición física general, con especial atención al desarrollo de la fuerza, la movilidad y la funcionalidad en la vida diaria.

Las sesiones combinan ejercicios de fuerza, trabajo cardiovascular moderado y tareas coordinativas, adaptadas al nivel y características del grupo. Se incorporan también estímulos cognitivos integrados en el movimiento, favoreciendo una práctica completa, segura y progresiva. La actividad busca mantener la autonomía, prevenir el deterioro físico asociado a la edad y fomentar hábitos de vida activa.

OBJETIVOS

- Mejorar la fuerza muscular orientada a la funcionalidad diaria.
- Mantener y desarrollar la movilidad y la amplitud de movimiento.
- Mejorar la condición física general de forma segura y progresiva.
- Estimular las capacidades cognitivas a través del movimiento.
- Prevenir la pérdida de masa muscular y densidad ósea.
- Fomentar hábitos de práctica regular y estilo de vida activo.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva cómoda y calzado adecuado.
- Realizar valoración previa en caso de patologías o condiciones específicas.
- Respetar la progresión individual y la técnica de los ejercicios.
- Mantener una correcta hidratación durante la actividad.
- Ajustar la intensidad según sensaciones personales.
- Evitar la actividad en caso de enfermedades no controladas o lesiones graves.

 Sala 6 actividades (edificio pabellón)

- 
- Grupo 1: martes y jueves de 09:00 a 09:55 h.
 - Grupo 2: lunes y miércoles de 18:00 a 18:55 h.
 - Grupo 3: martes y jueves de 17:00 a 17:55 h.

 Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

