

ENTRENAMIENTO METABÓLICO



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida de alta intensidad orientada a la mejora de la condición física general mediante la combinación de ejercicios de fuerza, trabajo cardiovascular y entrenamiento del core.

Las sesiones se estructuran en circuitos o intervalos de trabajo dinámico, donde se alternan ejercicios funcionales con periodos de recuperación, generando una elevada activación muscular y cardiorrespiratoria. Este tipo de entrenamiento permite optimizar el tiempo de práctica y favorecer mejoras en la salud metabólica y la composición corporal, dentro de un entorno motivador y adaptado a distintos niveles.

OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia cardiovascular y muscular.
- Estimular el metabolismo a través de ejercicios de intensidad elevada.
- Favorecer la mejora de la composición corporal.
- Incrementar la fuerza general y la estabilidad del core.
- Desarrollar la capacidad de trabajo en intervalos.
- Promover la adherencia al ejercicio mediante sesiones dinámicas y desafiantes.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva transpirable y calzado con buena amortiguación.
- Mantener una correcta hidratación durante la sesión.
- Seguir la progresión indicada por el personal técnico, especialmente en niveles iniciales.
- Ajustar la intensidad del ejercicio según la condición física personal.
- Prestar especial atención a la técnica de ejecución para evitar lesiones.
- Evitar la actividad en caso de patologías cardiovasculares no controladas o lesiones graves.



Pista pabellón



- Grupo 1: martes y jueves de 19:00 a 19:55 h.
- Grupo 2: martes y jueves de 20:00 a 20:55 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

