

FUNCIONAL HIIT

13-17 AÑOS



Actividad juvenil

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida a jóvenes de entre 13 y 17 años orientada al desarrollo de la condición física general mediante ejercicios funcionales, trabajo de fuerza y dinámicas cardiovasculares tipo intervalos.

Las sesiones combinan diferentes métodos de entrenamiento adaptados a la edad y nivel de las personas participantes, con el objetivo de mejorar sus capacidades físicas, enseñar una correcta ejecución técnica y fomentar hábitos de práctica deportiva autónoma. Todo ello en un entorno dinámico, motivador y participativo.

OBJETIVOS

- Mejorar la fuerza, resistencia y coordinación de forma global.
- Desarrollar la capacidad cardiovascular mediante trabajo interválico.
- Aprender la técnica correcta de los ejercicios básicos.
- Fomentar la autonomía en la práctica del ejercicio físico.
- Promover hábitos de vida activa y saludable.
- Potenciar la motivación, autoestima y trabajo en grupo.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva cómoda y calzado adecuado.
- Mantener una correcta hidratación durante la actividad.
- Seguir las indicaciones del personal técnico en todo momento.
- Priorizar la correcta ejecución técnica frente a la intensidad.
- Ajustar la carga de trabajo al nivel personal.
- Evitar la actividad en caso de lesión o patología no controlada.



Pista pabellón

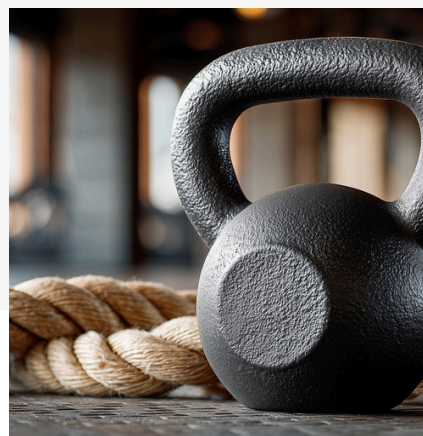


Grupo único:

- Martes y jueves de 18:00 a 18:55 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

