

GAP

GLUTEOS, ABDONIALES Y PIERNAS



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida enfocada en el trabajo específico de tonificación del tren inferior y la zona media, mediante ejercicios localizados de glúteos, abdominales y piernas.

Las sesiones se estructuran a través de bloques de repeticiones dinámicas, con soporte musical, combinando el trabajo con el propio peso corporal y material auxiliar (gomas, mancuernas, steps, etc.). Se trata de una actividad accesible y adaptable que permite mejorar la fuerza muscular, la resistencia localizada y la estabilidad del core, favoreciendo además la mejora postural y la condición física general.

OBJETIVOS

- Tonificar y fortalecer glúteos, abdominales y piernas.
- Mejorar la resistencia muscular localizada.
- Favorecer la estabilidad del core y la postura corporal.
- Incrementar el gasto energético a través del trabajo muscular.
- Mejorar la fuerza funcional del tren inferior.
- Fomentar la adherencia mediante sesiones accesibles y progresivas.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva cómoda y calzado con buena sujeción.
- Usar esterilla para el trabajo en el suelo cuando sea necesario.
- Mantener una correcta hidratación durante la sesión.
- Seguir las indicaciones del personal técnico en cuanto a técnica y repeticiones.
- Ajustar la intensidad del ejercicio al nivel personal.
- Evitar la actividad en caso de lesiones no controladas en rodillas, caderas o zona lumbar.



Sala 1-2 actividades (edificio 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

