

HITBOXING JUVENIL

13-17 AÑOS

 Actividad juvenil

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida de acondicionamiento físico orientada a jóvenes de entre 13 y 17 años que combina movimientos inspirados en el boxeo sin contacto con ejercicios funcionales, trabajo postural y dinámicas al ritmo de la música.

Las sesiones se estructuran en bloques de trabajo de intensidad media-alta, alternando fases más activas con momentos de control corporal y recuperación. Se trata de una actividad dinámica y motivadora que permite mejorar la forma física, liberar tensiones y canalizar la energía de forma positiva a través del movimiento.

OBJETIVOS

- Mejorar la condición física general mediante trabajo combinado de fuerza y resistencia.
- Desarrollar la capacidad cardiovascular y la resistencia muscular.
- Mejorar la coordinación, agilidad y control corporal.
- Favorecer la liberación de tensiones y el bienestar emocional.
- Fomentar hábitos de práctica deportiva en población joven.
- Promover la motivación y adherencia a la actividad física.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva cómoda y calcetines.
- Mantener una correcta hidratación antes, durante y después de la sesión.
- Respetar los tiempos de trabajo y recuperación indicados por el monitorado.
- Ajustar la intensidad en función del nivel personal.
- Prestar atención a la técnica de ejecución para evitar lesiones.
- Evitar la actividad en caso de lesiones o patologías no controladas.

 Sala 3 actividades (edificio pabellón)

 Grupo único:

- Martes y jueves de 17:30 a 18:25 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

