

HITBOXING



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida de acondicionamiento físico que combina movimientos inspirados en el boxeo sin contacto con ejercicios funcionales y trabajo cardiovascular al ritmo de la música.

Las sesiones se estructuran en bloques dinámicos que alternan fases de alta intensidad con periodos de recuperación activa, permitiendo mejorar la condición física general de forma progresiva. La actividad ofrece una experiencia motivadora que combina ejercicio, coordinación y liberación de tensiones, adaptándose a diferentes niveles de condición física.

OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia cardiovascular mediante trabajo interválico.
- Potenciar la tonificación muscular global.
- Mejorar la coordinación, agilidad y control corporal.
- Aprender patrones básicos de golpeo sin contacto y desplazamientos.
- Favorecer la liberación de tensiones y el bienestar emocional.
- Promover la adherencia a la práctica regular de actividad física.

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

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva cómoda y calcetines.
- Mantener una correcta hidratación durante la actividad.
- Ajustar la intensidad del ejercicio al nivel personal.
- Priorizar la correcta ejecución técnica frente a la velocidad.
- Seguir las indicaciones del personal técnico en todo momento.
- Evitar la actividad en caso de lesiones o patologías no controladas.



Sala 3 actividades (edificio pabellón)



Grupo único:

- Martes y jueves de 18:30 a 19:25 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

