

MUJER Y FUERZA

 Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Programa de entrenamiento de fuerza dirigido a mujeres adultas, enfocado en el desarrollo global de la musculatura y la mejora de la condición física general, con especial atención al trabajo del core y el suelo pélvico.

Las sesiones se organizan en formato dinámico, combinando ejercicios funcionales y trabajo en estaciones, adaptados al nivel de cada participante. La actividad busca mejorar la fuerza funcional, prevenir lesiones y contrarrestar la pérdida de masa muscular y densidad ósea, en un entorno seguro, motivador y orientado al bienestar y empoderamiento personal.

OBJETIVOS

- Fomentar el entrenamiento de fuerza como herramienta de salud en la mujer.
- Mejorar la fuerza muscular y la condición física general.
- Trabajar el suelo pélvico como elemento clave de la salud femenina.
- Prevenir la sarcopenia y la pérdida de densidad ósea.
- Favorecer la autonomía y la confianza corporal.
- Promover la adherencia al ejercicio en un entorno positivo.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva cómoda y calzado adecuado.
- Realizar valoración previa en caso de patologías o condiciones específicas.
- Priorizar la técnica correcta frente a la carga.
- Mantener una correcta hidratación durante la sesión.
- Respetar los tiempos de descanso y recuperación.
- Evitar la actividad en caso de lesiones graves o patologías no controladas.

 Sala 6 actividades (edificio pabellón)

- 
- Grupo 1: lunes y miércoles de 09:00 a 09:55 h.
 - Grupo 2: lunes y miércoles de 17:00 a 17:55 h.
 - Grupo 3: 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

