

ENTRENAMENDU METABOLIKOA

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Intentsitate handiko jarduera gidatua, egoera fisiko orokorra hobetzera zuzendua, indar-ariketak, lan kardiobaskularra eta kore-entrenamendua konbinatuz.

Saioak zirkuitu edo lan-tarte dinamikoetan egituratzen dira. Horietan, ariketa funtzionalak eta indarberritze-aldiak txandakatzen dira, eta horrek muskulu- eta bihotz- eta arnas-aktibazio handia eragiten du. Entrenamendu mota horrek aukera ematen du praktikaren denbora optimizatzeko eta osasun metabolikoa eta gorputz-osaera hobetzeko, ingurune motibatzaile baten barruan eta hainbat mailatara egokituta.

HELBURUAK

- Erresistentzia kardiobaskularra eta muskularra hobetzea.
- Intentsitate handiko ariketen bidez metabolismoa bizkortzea.
- Gorputzaren osaketa hobetzen laguntzea.
- Korearen indar orokorra eta egonkortasuna areagotzea.
- Tarteka lan egiteko gaitasuna garatzea.
- Ariketarekiko atxikimendua sustatzea saio dinamiko eta erronkarien bidez.

GOMENDIOAK

- Kirol-arropa transpiragarria eta amortiguazio ona dutenoinetakoak erabili.
- Hidratazio ona mantendu saioan zehar.
- Jarraitu teknikariek adierazitako progresioa, batez ere hasierako mailan.
- Intentsitatea egokitu zure sasoi fisikoaren arabera.
- Arreta handia jarri teknikan lesioak sahiesteko.
- Jarduera ekidin larriak edo kontrolgabeko eritasun kardiobaskularrak izartekotan.

 Pabiloiko pista

-  • 1. taldea: astearte eta ostegunetan 19:00etatik 19:55etara.
• 2. taldea: astearte eta ostegunetan 20:00etatik 20:55etara.

 2026/10/01etik 2027/05/31era



EDUKIAK

Tonifikazioa / Indarra



Gaitasun kardiobaskularra



Mugikortasuna / Malgutasuna



Koordinazioa



Erritmo / Gorputz adierazpena



Ongizatea / Osasuna



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

