

# HITBOXING



Helduentzako jarduera

## DESKRIPZIOA

Egokitzen fisikoko jarduera gidatua, boxeoan inspiratutako mugimendu kontakturik gabeak, ariketa funtzionalak eta lan kardiobaskularra musikaren erritmoan konbinatzen dituenak. Saioak bloke dinamikotan egituratzen dira, intentsitate handiko faseak eta indarberritze aktiboko aldiak txandakatuz, egoera fisiko orokorra pixkanaka hobetzeko aukera emanez. Jarduerak esperientzia motibatzailea eskaintzen du, ariketa, koordinazioa eta tentsioen askatzea konbinatzen dituenak, egoera fisikoaren maila desberdinetara egokituz.

## HELBURUAK

- Erresistentzia kardiobaskularra hobetzea, lan interbalikoaren bidez.
- Tonifikazio muskular globala bultzatzea.
- Gorputzaren koordinazioa, arintasuna eta kontrola hobetzea.
- Ukipenik gabeko kolpeen eta lekualdatzeen oinarritzko ereduak ikastea.
- Tentsioak askatzea eta ongizate emozionala bultzatzea.
- Jarduera fisikoaren jarraikortasunarekiko atxikipena sustatzea.

## GOMENDIOAK

- Erabili kirol-arropa eroso eta galtzerdiak.
- Hidratazio egokia mantendu jarduera bitartean.
- Ariketaren intentsitatea banakako mailara egokitu.
- Abiaduraren aurretik, teknika lehenetsi.
- Teknikariaren argibideak jarraitu une oro.
- Jarduera ekidin kontrolgabeko eritasun edo lesio larriak izatekotan.



3. jarduera gela (pabiloiaren eraikinean)



Talde bakarra:

- Astearte eta ostegunetan 18:30etatik 19:25etara.



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

