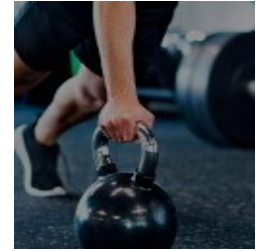




Functional training



Descripción

Preparación física general realizada en grupo durante 45 minutos. Se realizan ejercicios dirigidos a ganar tono muscular, resistencia aeróbica, recorrido articular y flexibilidad, con la finalidad de mejorar el nivel de condición física en general. El entrenamiento funcional engloba el trabajo de todas las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad). Se trata de trabajar todo el cuerpo de forma muy completa incidiendo e individualizando en aquellos aspectos que el entrenamiento lo permita en función de las expectativas de cada participante. Se basa en la combinación de ejercicios con el peso del propio cuerpo, con materiales auxiliares y con ejercicios de "cardio".

Si quieres sentirte más fuerte, si quieres perder grasa y ganar músculo y rapidez, esta es tu actividad.

Contenidos

- Ejercicios de tonificación y fuerza.
 - Autocargas, circuitos, lastres...
 - Materiales auxiliares (balones, elásticos, fit-ball, trx, rope, kettlebells).
 - HIIT.
- Actividades aeróbicas.
- Aspectos básicos de entrenamiento (carga, volumen, repeticiones)
- Ejercicios de flexibilidad: *elasticidad*, amplitud articular, estiramientos...

GrupoS	Días	Horario	Lugar	Profesor
F. training A	L-X	18:30-19:15	Sala Azul	-
F. training B	M-J	20:30-21:15	"	-
F. training C	L-X	14:30-15:15	"	-

Precio por cuatrimestre:

● 53 €.

Duración de los cuatrimestres: Siguiendo el calendario académico de la UZ.

- **Primer cuatrimestre:** del 18 de octubre de 2021 al 6 de febrero de 2022.
- **Segundo cuatrimestre:** del 7 de febrero al 31 de mayo de 2022.