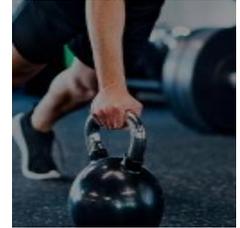




Functional training



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, si quieres ser más rápido/a...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

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
Functional Training	M-J	14.35-15.20	PPU	-

Precio:

- Desde 46 € / cuatrimestre.

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 4 de septiembre al 31 enero
- **Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 30 de junio