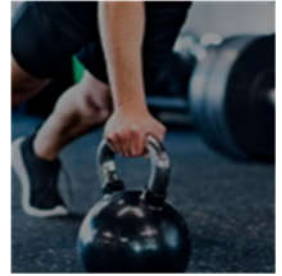




Cross training



Descripción

Circuito funcional para trabajar de forma integral el cuerpo.

Se trata de una actividad que engloba diferentes ejercicios de alta intensidad, tanto de fuerza como cardiovasculares, para trabajar todos los grupos musculares.

No es necesaria experiencia ni un entrenamiento previo para realizarla.

Si quieres sentirte más fuerte, si quieres perder grasa y ganar músculo, si quieres ser más rápido/a...esta es tu actividad.

Contenidos

- Calentamiento
- Ejercicios de tonificación y fuerza.
 - Autocargas, circuitos, lastres...
 - Materiales auxiliares (balones, elásticos, fit-ball, trx, rope, kettlebells).
 - HIIT.
- Actividades aeróbicas.
- Vuelta a la calma
 - Ejercicios de flexibilidad,...

Grupos

Grupo	Días	Horario	Lugar	Profesor
CROSS TRAINING	L-X	20.00-21.00	Pab. Río Isuela	Andrea Homs

Precio por cuatrimestre:

- 70 €

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

- Primer cuatrimestre:** del 25 de septiembre de 2023 al 31 de enero de 2024.
- Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 31 de mayo de 2024.