



TOTAL ENTRENAMENDUA – Interval + G.A.P.



UMEAK
HELDUAK
ZAHARRAK

DESKRIBAPENA

Entrenamendu Totalak egokitzapen fisiko totala lortzea du helburu nagusi bezala ariketen aldaketekin, hauen funtzionalitatearen arabera eta intentsitateari esker. Gaitasun guztiak lantzen ditu eta ariketa desberdinen konbinazioan oinarritzen da: norbere gorputzaren pisuarekin egindakoak, estilo olinpikoan eta potentzian pesak altxatzea, korrika egitea, txirrindula, arraun egitea, tradizionalki “kardio” bezala ezagutzen direnak eta material alternatiboarekin egindako ariketa funtzionalak, hala nola, BOSU-ak, Kettlebells, TRX... Horrela, hainbat diziplinen bidez entrenatzeko aukera izango dugu, kasu honetan Interval Training + G.A.P.

Interval Training: intentsitate handiko esfortzu laburrak atsedenarekin (normalean aktiboa) txandakatzean oinarritzen den entrenamendua da. Intentsitate altuetan lan egiten denez gastu metabolikoa oso handia da eta gainera, denbora laburreko (gehienez 60 segundo) ariketa globaletan eta funtzionaletan oinarritzen denez motibazioa errazten du.

G.A.P. (mugimenduan): maila globalean beheko gorputz-adarren (hankak eta gluteoak) lan integratzaile jarraia eta CORE edo gorputzaren nukleo zentralaren indartze lana da.

	Tonifikazioa	● ● ● ● ● ● ● ●
	Kardiobaskularra	● ● ● ● ● ● ● ●
	Erlaxazioa	● ● ● ● ● ● ● ●
	Musika	● ● ● ● ● ● ● ●
	Malgutasuna	● ● ● ● ● ● ● ●



Al-Az 18.30-19.30

Daniel Gil



Erripagainan

HELBURUAK

- Indar muskularraren eta potentziaren handiagotzea.
- Gastu metabolikoa handitzen denez koipearen galera errazten du.
- Erresistentzia hobetu (onura kardiobaskularrak).
- Motibazioa eta talde-espirtua.
- Entrenamenduaren oinarritzko aspektuak ezagutu: karga, bolumena, pisua, errepikapenak, taupadak, press banca, squat...
- Edozein gaitasun fisiko lantzeko ondo zuzendutako entrenamenduak eskaintzen dizkigun aukerak ezagutu.
- Gorputz osoa inplikatu eta modu funtzional eta globalean eta intentsitate altu eta oso altuetan lan egiten duen entrenamendu berri honetaz disfrutatu.

GOMENDIOAK

1. Helburuak bakarrik lortu daitezke jardueran konstantea bazara.
2. Konstantzia ez da garrantzitsua bakarrik helburuak lortzeko, baizik eta zailtasunaren gorako erritmoa jarraitzeko.
3. Jarduera jarraitzeko gutxieneko egoera fisiko bat behar da intentsitate altuetan lan egingo delako.
4. Garrantzitsua da arropa eta oinetako erosoak eramatea, mugimendu desberdinak egiteko aproposak direnak eta bero handia ematen ez dutenak.
5. Garrantzitsua da ariketa egiten den bitartean hidratatzea, botila bat ur edo edari isotonikoak eramatea gomendagarria da.
6. Oso garrantzitsua da hasieran beroketa bat eta bukaeran luzaketa batzuk egitea. Era berean, lesioren bat izatean monitoreari abisatzea gomendatzen da.