

● DETALLES.

¿Qué es?

Sesión de trabajo con el objetivo de trabajar y mantener el cuerpo en forma durante un corto periodo de tiempo

¿Cómo afecta?

En poco tiempo el actuante se aprovecha de los beneficios del ejercicio físico, siendo una opción eficaz para combatir el sedentarismo.

● NOTAS ESPECIALES.



Con sesiones en 10 minutos cualquiera puede integrarlo en el día a día. No son muchos ejercicios y la intensidad la impone cada uno en función de su temporada.



Dar importancia a los descansos intermedios, ya que la excesiva exigencia puede suponer un riesgo. Tener agua y una toalla a mano.



La imposibilidad o limitación de la realización de un ejercicio, así como la eliminación del mismo para evitar riesgos.

● MODELOS DE SESIONES WORKOUT

GLADIATOR

50 jumping jacks 20 tricep dips 40 squats

50 mointain climbers 20 modified v-sits 20 push-ups w/ rotation

20 up & down planks

sets level I 3 sets level II 5 sets level III 10 sets rest between sets up to 2 minutes

LARA CROFT

NEILA REY WORKOUT @neilarey.com

1 20 lunges 2 20 side leg raises 3 20 squats

4 20 climbers 5 20 punches 6 10 push-ups

7 10 plank jump-ins 8 10 plank side bridges 9 20 flutter kicks

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes

● ENLACES

Bibliografía:

...
...
...

GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>

