



JARRI ZAITEZ FORMAN

Jarduera

Jarri zaitez forman jarduerak ariketak intentsitate handian egitea ekartzen du denbora motz batean zehar, 20-30 segunduko ariketak izaten dira, intentsitate oso handikoak. Honen ideia da, indarra hobetzea, erresistentzia eta entrenamiento kalitatea ere (teknika) bermatuko da bertan

Helburuak

Jarri zaitez forman jardueraren helburu naguziak indarraren garapenean, erresistentzia kardiobaskularrean eta entrenamendu efizientiaren denboran zentratuak daude.

Ikasturtean planteatzen diren helburuetako batzuk hurrengo hauek dira:

- 1- Erresistentzia kardiobaskularren hobekuntza
- 2- Gaitasun aerobikoa handitzea
- 3- Kalorien errekontza efizientea
- 4- Entrenamentuen dibersitatea
- 5- Egoerara egokitzea

PONTE EN FORMA

Actividad

La actividad ponte en forma es una forma de ejercicio que implica hacer ejercicios muy intensos durante un corto período de tiempo. En lugar de hacer ejercicio durante mucho tiempo, como en una caminata larga, con la actividad ponte en forma se llevan a cabo ejercicios vigorosos durante un intervalo corto, como 20-30 segundos. La idea es que estos ejercicios intensos pueden ayudar a mejorar la fuerza, la resistencia y hacer la actividad de manera eficiente (técnica).

Objetivos

Los objetivos de la actividad ponte en forma están orientados hacia el desarrollo de la fuerza, la resistencia cardiovascular y la eficiencia en el tiempo de entrenamiento.

Algunos de los objetivos planteados durante el curso serán los siguientes:

- 1- Mejora de la resistencia cardiovascular
- 2- Aumento de la capacidad aeróbica
- 3- Quema de calorías eficiente
- 4- Diversidad en el entrenamiento
- 5- Adaptabilidad