

CROSS HIIT 30'



OTRAS DENOMINACIONES: Entrenamiento Funcional, CrossGym, PowerTraining, Cardio Fit...

DEFINICIÓN:

Programa de alta intensidad, desarrollado en una sesión de 30', con mucha variación de ejercicios en el que se trabajan los WOD (Workout Of the Day) o EDD (Entrenamiento Del Día). Donde trabajas todo tu cuerpo y mides tu potencia, agilidad, cardio, equilibrio mental y fuerza diferenciándose de un entrenamiento de fuerza o hipertrofia tradicional más monótono.

CONTENIDOS:

- ✓ Fuerza
- ✓ Cardio
- ✓ Velocidad
- ✓ Potencia
- ✓ Agilidad

ESPECIALMENTE INDICADO PARA:

Personas con cierto nivel de acondicionamiento y sin lesiones limitantes que quieran buscar un entrenamiento completo y exigente.

CONTRAINDICADO PARA:

Personas que sufran a la hora de realizar ejercicios con impacto, a nivel articular, o que tengan algún tipo de lesión que le resulte limitante o dolorosa.

DURACIÓN SESIÓN	DESARROLLO SESIÓN
30 minutos	Interior/Exterior

IMPACTO SOBRE LA APTITUD FÍSICA					IMPACTO SOBRE LA SALUD					
RELACIONADA CON LA SALUD					RENDIMIENTO		PSÍQUICA			
Condición Muscular	Condición ósea	C. Cardio respiratoria	Movilidad	Equilibrio	Velocidad/Potencia	Coordinación/Agilidad	Bienestar mental	Bienestar emocional		
TTTTT	🦴🦴🦴	♥♥♥♥	👣👣	🧘🧘	-	TTTTT	😊😊😊😊😊	😄😄😄😄😄		
5 Niveles para graduar el impacto, intensidad o importancia: ● Muy Bajo					●●●●● Bajo	●●●●● Moderado	●●●●● Alto	●●●●● Muy Alto		

CARGA FISIOLÓGICA DE LA SESIÓN SOBRE EL ORGANISMO				
Esfuerzo percibido	Escala Va	Escala (1min-10máx)	MET's	Gasto calórico 60 min. (👤👤 70 kg)
Muy duro	😞😞😞😞😞	9 - 10	>12	700 🔥🔥🔥🔥🔥

OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR			
Dificultad técnica	Interacción social	Soporte musical	Necesita material
🏆🏆🏆🏆	🤝🤝🤝	🎵🎵	***

CATEGORIZACIÓN PROGRAMAS DEPORTIVOS

En función del esfuerzo percibido:

PERCEPCIÓN	Percepción subjetiva del esfuerzo		
Muy duro	9-10	☹ ☹ ☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Duro	7-8	☹ ☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹ ☹
Moderado	5-6	☹ ☹ ☹	😊 😊 😊
Ligero	3-4	☹ ☹	😊 😊
Muy ligero	1-2	☹	😊

En función del gasto calórico/energético realizado:

INTENSIDAD	METs	Calorías gastadas en 60 min. (♀ ♂ 70 kg)	
Muy alta/Muy vigorosa	>12	700 kcal	👉 👉 👉 👉 👉
Alta/Vigorosa	9-12	500-650 kcal	👉 👉 👉 👉
Moderada	4-8	250-450 kcal	👉 👉 👉
Baja/Ligera	1,5 -3	100-225 kcal	👉 👉
Muy baja/Muy ligera	1	75 kcal	👉

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con la salud.

INTENSIDAD	Condición Cardiorrespiratoria	Condición Muscular	Condición Ósea	Flexibilidad Movilidad	Equilibrio
Muy alto	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	👉 👉 👉 👉 👉	🦴 🦴 🦴 🦴	🦵 🦵 🦵 🦵	🦿 🦿 🦿 🦿
Alto	♥ ♥ ♥ ♥	👉 👉 👉 👉	🦴 🦴 🦴 🦴	🦵 🦵 🦵 🦵	🦿 🦿 🦿 🦿
Moderado	♥ ♥ ♥	👉 👉 👉	🦴 🦴 🦴	🦵 🦵 🦵	🦿 🦿 🦿
Bajo	♥ ♥	👉 👉	🦴 🦴	🦵 🦵	🦿 🦿
Muy bajo	♥	👉	🦴	🦵	🦿

En función de la dificultad técnica y coordinativa:

DIFICULTAD	COORDINACIÓN	SOPORTE MUSICAL	IMPACTO SALUD MENTAL
Muy alto	👉 👉 👉 👉 👉	🎵 🎵 🎵 🎵 🎵	😊 😊 😊 😊 😊
Alto	👉 👉 👉 👉	🎵 🎵 🎵 🎵	😊 😊 😊 😊
Moderado	👉 👉 👉	🎵 🎵 🎵	😊 😊 😊
Bajo	👉 👉	🎵 🎵	😊 😊
Muy bajo	👉	🎵	😊

En función de la importancia de la música en la sesión:

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud mental:

En función de la interacción social en las sesiones: ejercicios en parejas, grupos...

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud emocional:

	INTERACCIÓN SOCIAL	IMPACTO SALUD EMOCIONAL
Muy alta	👉 👉 👉 👉 👉	Muy alto 😊 😊 😊 😊 😊
Alta	👉 👉 👉 👉	Alto 😊 😊 😊 😊
Moderada	👉 👉 👉	Moderado 😊 😊 😊
Baja	👉 👉	Bajo 😊 😊
Muy baja	👉	Muy bajo 😊

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con el rendimiento:

Velocidad Potencia

En función del espacio donde se desarrolle la sesión:

Interior 🏠 Exterior ☁ Piscina 🏊

En función del equipamiento necesario: