

# VIRTUAL TRAINING



**OTRAS DENOMINACIONES:** Alta intensidad, Entrenamiento Interválico, Cardio Hiit...

**DEFINICIÓN:**

Cuando no puedas acudir a tus clases de Hiit Ful Body, al igual que en una clase dirigida, esta clase te proporciona el entrenamiento definitivo para tus músculos, siguiendo las indicaciones del instructor virtual. Siguiendo el ritmo de música podrás tonificar tu cuerpo, ganar masa muscular y acelerar tu metabolismo

**CONTENIDOS:**

- ✓ Cardio
- ✓ T. Interválico
- ✓ Agilidad
- ✓ Coordinación
- ✓ Velocidad

**ESPECIALMENTE INDICADO PARA:**

Personas con cierto nivel de acondicionamiento que buscan un trabajo cardiovascular intenso.

**CONTRAINDICADO PARA:**

Personas con patologías cardíacas contrastadas, enfermedades crónicas en estado avanzado, o bien sufra algún tipo de lesión articular que le resulte limitante.

DURACIÓN SESIÓN	DESARROLLO SESIÓN
30 minutos	Interior

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

TTTT

🦴🦴🦴

♥♥♥

🦶🦶

🦶🦶🦶

\*\*\*\*

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)	
Moderado	😊😊😊	5 - 6	4-8	450	👤👤👤

**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: