

CARDIO BOX



OTRAS DENOMINACIONES: Cardio Boxing, Saco Box, FitBoxing ...

DEFINICIÓN:

Sesión de acondicionamiento físico que combina el entrenamiento de resistencia, fuerza muscular, equilibrio, coordinación y agilidad, aplicando técnicas de boxeo y artes marciales sincronizadas con la música, golpeando un saco de boxeo.

CONTENIDOS:

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

DURACIÓN SESIÓN	DESARROLLO SESIÓN
30 minutos	Interior

ESPECIALMENTE INDICADO PARA:

Personas con cierto nivel de acondicionamiento que buscan un trabajo cardiovascular específico saliendo de lo rutinario .

CONTRAINDICADO PARA:

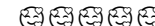
Personas con patologías cardíacas contrastadas, enfermedades crónicas en estado avanzado, o bien sufra algún tipo de lesión articular que le resulte limitante.

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

Y Y Y





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	250 - 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: