

HIIT JUMPING



OTRAS DENOMINACIONES: Trampolín, Cama elástica, CardioJump, BodyJump...

DEFINICIÓN:

Programa High Intensity Interval Training o Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad que se realiza en intervalos, saltando sobre una plataforma o cama elástica realizando una rutina basada en una coreografía en la que se trabajan las piernas y abdomen y bloques de ejercicios funcionales en el trampolín o en el suelo. Ayuda a mejorar el equilibrio, la coordinación y la resistencia cardiovascular.

CONTENIDOS:

- ✓ Cardio
- ✓ Fuerza
- ✓ Equilibrio
- ✓ Coordinación
- ✓ Propiocepción

ESPECIALMENTE INDICADO PARA:

Personas con cierto nivel de acondicionamiento físico que busquen un trabajo de cardio intenso y ejercicio con base musical.

CONTRAINDICADO PARA:

Personas con patologías cardíacas o que sufran algún tipo de lesión articular que le resulte limitante, sobretodo en tren inferior y en especial en rodillas.

| DURACIÓN SESIÓN | DESARROLLO SESIÓN |
|-----------------|-------------------|
| 45 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 |



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) | |
|--------------------|-----------|---------------------|--------|-------------------------------------|-----|
| Duro | 😞😞😞😞 | 7-8 | 9 - 12 | 500 - 650 | 👤👤👤 |

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: