

# MULTIFIT



**OTRAS DENOMINACIONES:** MultiTraining, MultiSport, MixFitness, TrainingMlx...

**DEFINICIÓN:**

Empieza a ponerte en forma con este programa, en él se trabajan todos los aspectos importantes de un entrenamiento (fuerza, flexibilidad, coordinación, propiocepción, etc.). Iníciate en el ejercicio de una manera controlada y segura.

**CONTENIDOS:**

- ✓ Fuerza
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Equilibrio
- ✓ Coordinación
- ✓ Propiocepción

**ESPECIALMENTE INDICADO PARA:**

Personas con cierto nivel de acondicionamiento que buscan un trabajo completo de todos los componentes en poco tiempo.

**CONTRAINDICADO PARA:**

Personas que sufran algún tipo de lesión articular o enfermedad que le resulte limitante, así como quien esté inmerso en algún proceso doloroso.

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	OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR
---	-----------------------------

Esfuerzo percibido	Escala Va	Escala (1min-10máx)	MET's	Gasto calórico 60 min. (♀ 70 kg)	Dificultad técnica	Interacción social	Soporte musical	Necesita material
Moderado	😊 😐 😞	5 - 6	4 - 8	250 - 450	🏆 🏆	🤝 🤝 🤝	🎵 🎵	***

# 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: