

# AQUACROSSTRAIN

“Atrévete a probar algo nuevo. Acepta el desafío en el agua.”

<https://www.youtube.com/watch?v=pw8ANzcVoIM>

## ¿Qué es el AQUACROSSTRAIN?

Es una actividad dirigida que se realizará principalmente en el medio acuático y que se trabajará a una intensidad media-alta. Nos aprovecharemos de las posibilidades que nos ofrece el agua por su flotabilidad (no existen impactos en las articulaciones) y resistencia (la cual intensifica los ejercicios y dinámicas).

El trabajo en el agua se complementará con ciertos ejercicios realizados en seco (en las playas de la piscina y alrededores) para favorecer en ambos casos (trabajo de agua y seco) el aumento de las pulsaciones y la mejorar de las capacidades físicas básicas.

Y todo ello acompañado de música que nos servirá en algunos casos como guía y ritmo y en otro muchos como simple pero importante elemento motivador.

## BENEFICIOS

- Potencia la aptitud física general
- Fortalece todos los grupos musculares
- Mejora la coordinación
- Aumenta la capacidad aeróbica, mejorando la condición cardiovascular
- Facilita interacciones sociales

## OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Mejorar de la condición física general en especial la capacidad aeróbica
- Trabajar la fuerza de grandes grupos musculares
- Combinar trabajo en seco y trabajo en agua
- Disfrutar del trabajo en el medio acuático
- Trabajar el ritmo de la música con el desarrollo de los movimientos
- Establecer nuevas relaciones sociales

## DESARROLLO DE LAS SESIONES

Las sesiones se desarrollan durante 45 minutos. Comenzando con un calentamiento aproximado de 5 minutos y a partir de ahí se realiza un trabajo de aquarunning, circuitos en seco y en agua al estilo crossfit, ejercicios de fuerza, aquaerobic, etc., intensificando el trabajo en diferentes partes de la clase y teniendo sus partes de descanso y recuperación.

Finalmente una parte de 5 minutos de relajación y estiramientos.

## TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



**Miriam Insausti**

\* Técnico superior en actividades físico deportivas

\* Diplomada en educación física

\* Formación adicional en actividades que se desarrollan en el medio acuático: monitora de natación, monitora de natación sincronizada, aquafitness, etc.

\* Más de 6 años trabajando en actividades especializada en agua: nataciones infantiles y de adultos, natación sincronizada, aquafitness, etc.

Me gusta transmitir mi pasión por el deporte y obtener del esfuerzo de cada uno/a de los/las deportistas en las distintas actividades el mejor resultado.