

HIIT (High Intensity Interval Training)

Atrévete a desafiarte. Supera tus límites.

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Javier Escribano

- * Licenciado en INEF por la universidad de A Coruña
- * Entrenador superior de triatlón
- * Entrenador superior de atletismo
- * Entrenador superior de natación
- * Socorrista internacional por la Federación Española de Socorrismo y Salvamento acuático.
- * Curso de readaptación deportiva (Capbreton, Francia)
- * Curso de enfermedades cardiovasculares y deporte (CEIMD)
- * Curso de las capacidades básicas del entrenamiento (CEIMD)
- * Más de 10 años vinculado con la UPNA como Técnico de diferentes actividades: natación, triatlón, waterpolo, técnico de sala o gimnasio, entrenamiento total, entrenamiento deportivo, etc.

QUÉ ES HIIT

El **HIIT (High Intensity Interval Training)** es un entrenamiento en intervalos o series de ejercicios de intensidad alta o muy alta con periodos de recuperación de más baja intensidad. Es una de las formas más efectivas que existen **tanto para mejorar la resistencia como para quemar más grasa.**

Se trata de un tipo de entrenamiento para tod@s aquell@s que quieren rentabilizar su tiempo lo máximo posible, ya que se basa en hacer ejercicios a alta intensidad para seguir con un alto gasto metabólico cuando no estamos entrenando.

Las clases se adaptan a cualquier tipo de persona, ya que aunque el entrenamiento lo haremos en grupo, lo que le otorga un ambiente más dinámico y de compañerismo, los ejercicios, así como el número de repeticiones y series lo personalizaremos a tu nivel.

BENEFICIOS

- Aumenta el consumo calórico durante y post-ejercicio
- Aumento de la fuerza, y resistencia cardiovascular.
- Mejorar la coordinación, el equilibrio y la agilidad.
- Crea un ambiente de pertenecía, de trabajo en equipo y de grupo.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza con el grupo y monitor.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

Es uno de los tipos de entrenamiento en auge en los últimos años pues ha quedado demostrada su eficacia a la hora de mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y muscular y, por ende, el aumento del metabolismo basal y la reducción de grasa corporal acumulada

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Las clases tienen un tiempo total de 60 minutos, en el que se realiza un calentamiento de 5 a 8 minutos, y luego se realizan los intervalos de alta intensidad. Al final, se realizan de 5 a 8 minutos de estiramientos pasivos.

Es recomendable llevar:

- Ropa deportiva.
- Toalla para el sudor.
- Una botella de agua o alguna bebida refrescante.
- Zapatillas de deporte