

MUSIC TOTAL TRAINING

Cuando tienes algo que probar, no hay nada mejor que un desafío

TÉCNICO DE LA ACTIVIDAD



Arkaitz Urdiroz

- * Licenciado en Ciencias de la actividad física y del deporte.
- * Máster en terapias manuales y complementarias.
- * Curso de Quiromasaje.
- * Técnico especialista en masaje deportivo.
- * Técnico especialista en masaje terapéutico.
- * T.A.F.ID. Técnico en actividades físico deportivas.
- * Instructor de sala de fitness y entrenador personal.
- * Título de socorrista.
- * Formación de primeros auxilios por la ANE.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (*ahora con 2 sesiones / semana*):

Se trata de una actividad en la que podrás ponerte en forma con tus canciones preferidas. Se realizarán diferentes métodos de entrenamiento para trabajar diferentes capacidades, con muy diversos materiales y entrenar al ritmo de la música. Si te gusta entrenar duro, superarte día a día, y estás dispuesto/a a motivarte con un nuevo reto, ésta es tu actividad.

OBJETIVO PRINCIPAL

Mejora generalizada de la condición física a través de trabajos de media y alta intensidad respetando en cada momento el nivel individual de cada participante e incidiendo en la correcta técnica de todos y cada uno de los ejercicios que se llevarán a cabo.

BENEFICIOS DE MUSIC TOTAL TRAINING:

- A nivel físico:
 - Mejora de todas las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad), así como la coordinación.
 - Mejora de la higiene postural (control del cuerpo), tanto a la hora de realizar los ejercicios como en tu vida cotidiana.
 - Mejora del control respiratorio.
- A nivel psicológico:
 - Al ver lo divertido que puede ser ponerse en forma conseguirás grandes beneficios en tu autoestima suponiendo una pérdida de estrés, mejora del sueño, mejora de tus relaciones sociales, etc.
 - Crear adherencia a la práctica de actividad física buscando el factor motivante de la diversión (música, variedad de entrenamientos, etc.).
 - Crear y estrechar nuevos lazos sociales.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Todas las clases tendrán una estructura fija marcada por el ritmo de la música. Calentamiento, parte principal y vuelta a la calma, que empezarán con canciones más bien tranquilas e irán progresivamente aumentando a canciones más rápidas y de ritmos más complejos, hasta volver a canciones más relajadas que nos permitan volver a la calma.

Se realizarán coreografías sencillas con diferentes materiales (step, mancuernas, etc.), combinado con trabajo de tonificación mediante circuitos de intervalos con una amplia variedad de materiales (fitball, BOSU, TRX, balones medicinales, etc.).

IMPORTANTE: acudir a las clases con ropa deportiva y cómoda, un botellín de agua y toalla para el sudor.