



ENTRENAMIENTO HIIT

¿QUE SIGNIFICA? EN QUE CONSISTE:

ES UN ENTRENAMIENTO CON INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD.

CONSISTE EN ALTERNAR PERÍODOS CORTOS DE EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD CON PERÍODOS DE RECUPERACIÓN, CON MOVIMIENTOS SUAVES O EN REPOSO.

SU SIGLA EN INGLÉS ES: HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING.

BENEFICIOS:

- ✓ MEJORA LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y LA POTENCIA MUSCULAR.
- ✓ AYUDA A QUEMAR GRASA.
- ✓ AUMENTA LA RESISTENCIA.
- ✓ AYUDA A TONIFICAR LOS MÚSCULOS.

RECOMENDACIONES PARA LA CLASE:

- ✓ SI LA PERSONA ES PRIMERA VEZ QUE REALIZA ESTA CLASE O NO TIENE EL HÁBITO DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, RECOMENDAMOS QUE REALICE LA RUTINA BÁSICA Y SIGA LAS INDICACIONES DE LA PROFESORA.
- ✓ MANTENER UNA BOTELLA CON AGUA A MANO Y UNA TOALLA.
- ✓ ENCENDER LA CÁMARA PARA INTERACTUAR CON LA PROFESORA.

INVITAR A CONECTARSE A OTROS FAMILIARES Y AMIGOS.