

## ACTIVIDAD FISICA Y SALUD ENTRENAMIENTO TIPO H.I.T.

NIVEL I° A IV° MEDIO

(0A 3 1° Y 2° MEDIO.) (AE 2 Y 4 3° Y 4° MEDIO)

ESTA SEMANA TRABAJAREMOS UN TIPO DE ENTRENAMIENTO TIPO HIT

EL CUAL TIENE MUCHOS BENEFICIOS EN TU RESISTENCIA AEROBICA TAMBIEN AUMENTA TU METABOLISMO LO QUE HACE QUE MEJORE TU CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y TONO MUSCULAR Y EL CONSUMO CALORICO.

ESTE TRABAJO ES UN COMPLEMENTO AL PLAN DE ENTRENAMIENTO CON REGISTRO QUE ESTAMOS REALIZANDO SEMANA A SEMANA.

NO OLVIDES IR REGISTRANDO EL PROGRESO DE TU TRABAJO SEMANA A SEMANA EN EL CUADRO DEL PROGRAMA.

LES DEJO UN LINK PARA QUE REALICEN EL TRABAJO DE H.I.T. DE ESTA SEMANA.

<https://www.youtube.com/watch?v=PLjZ5M3RBVs>

### Qué es el HIIT y qué beneficios tiene

- Mejora la capacidad cardiaca y pulmonar.
- Aumenta la resistencia más rápido que el propio **entrenamiento** de resistencia.
- El cuerpo consume calorías y quema grasa corporal horas después del **entrenamiento**.
- Favorece el aumento de la masa muscular.
- Quema grasa sin perder masa muscular.

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA.