

(1°M OA03) (2°M OA03)

AE:(4°M AE 2-4)

OA:(3°M

03)

Qué es el HIIT y qué beneficios tiene

El **HIIT** (siglas de “High Intensity Interval Training”, que significa “entrenamiento interválico de alta intensidad”) es un tipo de entrenamiento deportivo basado en sesiones de intervalos cortos y muy intensos que alternan esfuerzo y recuperación.

Es probable que hayas oído hablar de él relacionado con el *fitness*, pero debes saber que también puedes aplicarlo para **completar tus entrenamientos** de running, triatlón o ciclismo. De hecho, te lo recomendamos, ya que el HIIT te ayudará a **mejorar la fuerza, aumentar tu capacidad cardiovascular y aumentar tus ritmos**. ¿A que te vendría bien mejorar en cualquiera de estos aspectos?



Este ejercicio cardiovascular se diferencia de otros en que se realiza en un periodo breve de tiempo de no más de veinte minutos, llevando **nuestras pulsaciones al 85% por ciento**. En otras disciplinas como el running, puedes mantenerte entre las 50 y 75%, según sea la intensidad que pongas.

Su éxito reside en que, al llegar a altas intensidades y una elevada temperatura corporal, el cuerpo sigue quemando grasas mientras se recupera. Los **intervalos del circuito** se dividen de la siguiente manera: una **fase de esfuerzo** de no más de 60

segundos en la que se entrena con la mayor intensidad posible y a una frecuencia cardiorrespiratoria máxima, y otra de **menor esfuerzo** que servirá de recuperación y que puede durar lo mismo o el doble que las de mayor exigencia.

Estos son algunos de sus múltiples **beneficios**:

- 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.
- Aumenta el consumo de glucosa y mejora la sensibilidad a la insulina.

Las **sesiones suelen durar entre 15 y 20 minutos**, lo que lo convierten en el entrenamiento ideal para los que disponen de poco tiempo o quieren buscar una actividad que complemente los entrenamientos de running, triatlón o ciclismo.

Es imprescindible que te esfuerces al máximo durante las sesiones si quieres obtener resultados. Ahora, ¡ánimate a probarlo! Incluyendo el HIIT en tu rutina deportiva mejorarás tus resultados.

ACA LES DEJAMOS UN HIT DE ENTRENAMIENTO NIVEL BASICO

https://www.youtube.com/watch?v=TuTxNGBO_wg

MUCHOS SALUDOS.