

Entrenamiento total

entrenamiento físico combinado

El Entrenamiento Total es un sistema de entrenamiento y acondicionamiento físico cuya metodología se basa en movimientos funcionales en constante variación y ejecutados a alta intensidad: movimientos locomotrices naturales, multiarticulares, efectivos y eficientes. Entrena los patrones de movimiento naturales y no los músculos de forma aislada.

De esta modalidad de entrenamiento exigente han surgido variantes posteriores como el Crossfit, Total training, etc.

SEGUNDO

Turno del 2 de febrero al 30 de abril de 2015
(excepto festivos y Semana Santa)

Plazos de inscripción
A partir del martes 27 de enero: Universitarios por Campus Virtual y Cónyuges de PAS y PDI en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico.
A partir del jueves 29 de enero: Resto de interesados, en las oficinas del SAFYD o por el procedimiento de pago electrónico.

Tarifas
25 € con Tarjeta SAFYD
40 € No Universitarios

El S.A.F.Y.D. se reserva la posibilidad de suspender o aplazar aquellas actividades que no lleguen al 50% de ocupación.

Grupo	Plazas	Días de clase	Horario	Monitor/a y Sala
--------------	---------------	----------------------	----------------	-------------------------

David Cuadros

Martes y miércoles: 1/3 de Pabellón

Viernes: Sala de usos múltiples

Posibilidad de utilizar otros espacios deportivos según el contenido de las diferentes sesiones

Entrenamiento	15	Martes, miércoles	18 a 19
Total	plazas	y viernes	horas

Otros Turnos realizados: Primer Turno (del 22 de septiembre al 19 de diciembre de 2014)

Perfil de Usuario Solo para aquellos usuarios que tienen un nivel alto de condición física, habituados a realizar práctica deportiva de intensidad.

Nivel de Intensidad Alta y/o muy alta.

[Síguenos en](#)



Enlaces relacionados

- [Universidad virtual \(inscripciones universitarios y consulta de disponibilidad\)](#)
- [Reservas de actividades \(No Universitarios, Egresados y cónyuge e hijos/as\) y consulta de disponibilidad](#)
- [Pago electrónico](#)
- [Condiciones de participación en actividades](#)

Documentos relacionados

- [Solicitud de Inscripción a Actividades](#)
- [Resolucion de Gerencia - Procedimiento para la Devolución de ingresos por actividades físicas y deportivas de la UJA](#)