UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Entrenamiento Funcional



El Entrenamiento Funcional se ha convertido en la base de todo entrenamiento basado en el fitness y programas de entrenamiento habituales teniendo como principal objetivo el entrenamiento del movimiento del cuerpo en todos sus ejes y rangos del movimiento natural, y no sólo de la musculatura de forma localizada o analítica. Con este formato uno logra trabajar todos los músculos al mismo tiempo y como consecuencia generar un mayor rendimiento físico, mayor coordinación, agilidad y también un mayor gasto de calorías por minuto que cualquier otra actividad. Dirigida a personas con una práctica física semanal continuada (2-3 días por semana) y un estado de forma óptimo, es una actividad no coreografiada donde se realiza un entrenamiento, fundamentalmente en circuitos, de intensidad media-alta. Podemos afirmar que en este entrenamiento se incrementan las cualidades físicas tales como la resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión mediante la utilización de distintos métodos de entrenamiento y materiales.

Instalación y edad de participación

Instalación

Pabellón 2 del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.

Edad de participación

Mayores de 18 años y menores de 65 años.

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios

Periodos de impartición

PERIODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES

Copyright© 2026 Universidad de Granada

PRIMERO	Del 05 de octubre al 23 de diciembre de 2020. **(No se impartirán clases el 12 octubre, 2 noviembre y 7 y 8 de diciembre 2020)**	Recuperación de clases del primer periodo: Grupo de L-X: 11 y 13 de enero de 2021. Grupo de M-J: 12, 14, 19 y 21 de enero de 2021.
SEGUNDO	Del 1 de febrero al 9 de abril de 2021. **(No se impartirán clases del 29 de marzo al 2 de abril 2021).**	Estas fechas pueden ser modificadas en función de la evolución de la Covid-19 y las medidas para su prevención.
TERCERO	Del 12 de abril al 15 de junio de 2021. **(No se impartirán clases el 3-4 de junio 2021).**	El tercer periodo podrá ser suprimido en el caso de vernos obligados a prolongar el segundo periodo, dependiendo de la situación en la que se encuentre la pandemia.

Periodos de inscripción

- Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.
- IMPORTANTE: Debido a la situación de incertidumbre y cambiante con respecto a las medidas que se van tomando con respecto a la prevención de la Covid-19, los periodos de inscripciones sufrirán modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 22 de septiembre al 16 de octubre de 2020.	Del 28 de septiembre al 22 de octubre de 2020.
SEGUNDO	**Renovaciones**: del 12 al 14 de enero de 2021. **Nuevas Altas**: del 15 de enero al 12 de febrero de 2021.	**Renovaciones**: del 12 al 14 de enero de 2021. **Nuevas Altas**: del 20 de enero al 12 de febrero de 2021

Copyright© 2026 Universidad de Granada

TERCERO	**Renovaciones**: del 11 al 15 de marzo de 2021. **Nuevas Altas**: del 16 de marzo al 16 de abril de 2021.	**Renovaciones**: del 11 al 15 de marzo de 2021. **Nuevas Altas**: del 19 de marzo al 16 de abril de 2021.

Grupos, Horarios y plazas

La duración de las clases será de 60 minutos, dos días a la semana.

- Días: Lunes y Miércoles.
  - Horario: 10:45 - 11:45.
  - Plazas: Mínimo 4 y máximo 10.
- Días: Martes y Jueves.
  - Horario: 17:30 - 18:30.
  - Plazas: Mínimo 4 y máximo 10.

Precio por periodo

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 67,50 €.
  - Alumnos UGR con alta deportiva: 60,75 €.
  - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo): 54,00 €.
- Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 81,00 €.
- **Lista de espera:** Las personas que se inscriban en lista de espera y que formalicen la inscripción en cualquiera de las actividades ofertadas con posterioridad al comienzo de las mismas, deberán abonar el importe completo del periodo matriculado.

Material indispensable y uso obligatorio de mascarilla

Copyright© 2026 Universidad de Granada

- Obligatorio traer toalla para el sudor y para colocar sobre las esterillas.
- Obligatorio llevar mascarilla EN TODO MOMENTO (a la entrada, DURANTE LA REALIZACIÓN y a la salida de la actividad, y en los desplazamientos por las zonas comunes de las instalaciones).
- Recomendable traer esterilla propia, botella de agua para uso personal y gel hidro-alcohólico.

Recomendación e intensidad

- Se recomienda a todos los participantes, la conveniencia de pasar por un reconocimiento médico en caso de padecer algún tipo de dolencia, alergia o enfermedad.

- Intensidad de la actividad: Media-Alta.

Créditos E.C.T.S.

- Para el presente curso académico, le corresponde a esta actividad 0,5 créditos E.C.T.S. por periodo.

- Para mas información visitar el siguiente enlace: **Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.**

Copyright© 2026 Universidad de Granada