UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

2019-2020: 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

Sala 2 del Pabellón Universiada del campus universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n.

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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

PRIMERO	Del 04 de octubre al 21 de diciembre de 2019. (No se impartirán clases el 12 octubre, 1 noviembre y 6,7 y 8 de diciembre 2019)
SEGUNDO	Del 08 de enero al 20 de marzo de 2020. (No se impartirán clases el 28 y 29 de febrero 2020)
TERCERO	Del 23 de marzo al 06 de junio de 2020. (No se impartirán clases del 06 al 12 de abril de 2020, ambos incluídos, ni 1, 2 y 3 mayo 2020)**.**

Periodos de inscripción

Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 19 de septiembre al 22 de octubre de 2019.	Del 25 de septiembre al 22 de octubre de 2019.
SEGUNDO	Renovación: del 02 al 10 de diciembre de 2019. Nuevas: Del 11 de diciembre 2019 al 17 de enero de 2020.	Renovación: del 02 al 10 de diciembre de 2019. Nuevas: Del 17 de diciembre 2019 al 17 de enero de 2020.
TERCERO	Renovación: del 03 al 05 de marzo de 2020. Nuevas: Del 06 de marzo al 15 de abril de 2020.	Renovación: del 03 al 05 de marzo de 2020. Nuevas: Del 12 de marzo al 15 de abril de 2020.

Grupos, Horarios y plazas

La duración de las clases será de 55 minutos, dos días a la semana.

- Días: Martes y Jueves.
  - Horario: 10:00 - 10:55.
  - Plazas: Mínimo 8 y máximo 20.
- Días: Martes y Jueves.
  - Horario: 17:00 - 17:55.
  - Plazas: Mínimo 8 y máximo 20.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Precio por periodo

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 50 €.
    - Alumnos UGR con alta deportiva: 45,00 €.
    - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo): 40,00 €.
- Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 60,00 €.

Material indispensable

Bebida para hidratarse y toalla para el sudor.

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© 2025 Universidad de Granada