

# GLOBALFIT



## Qué es

Es la unión del entrenamiento cruzado y de alta intensidad, siendo las sesiones diseñadas con el objetivo de "deporte salud" para todos y todas.

El cuerpo es tu máquina de entrenar; con una base de trabajo cardiovascular y autocargas, potenciarás tus capacidades físicas condicionales como la resistencia, fuerza velocidad, y las capacidades físicas coordinativas como son la coordinación, agilidad, equilibrio y precisión dando como resultado un aumento de la potencia y de los consumos metabólicos.

## Cómo entrenamos

Integra en cada sesión en su conjunto los principios de entrenamiento específico, variedad de estímulo, intensidad, duración y frecuencia, siendo la programación constantemente variada, huyendo de las programaciones "repetitivas"

Globalfit está pensado y programado para todos.

**aquavox**