

**WORK
SHOP**

- VERY HARD**
90 to 100% of max heart rate
- HARD**
80 to 90% of max heart rate
- MODERATE**
70 to 80% of max heart rate
- LIGHT**
60 to 70% of max heart rate
- VERY LIGHT**
50 to 60% of max heart rate

HIIT PARA UN ENTRENAMIENTO EFICIENTE Y SALUDABLE



**VIERNES 17
DE NOVIEMBRE**



9.30h a 14h



BARCELONA
Showroom Technogym

HORARIO

9.30 Bienvenida y entrega de welcome pack

10.00 Presentación del workshop

10.15 La ciencia detrás del HIIT

11.00 Coffee-break & Networking

11.30 Soluciones HIIT Technogym

Parte práctica

11.45 Entendiendo y aplicando cómo lograr diferentes adaptaciones ante HIITs de misma duración

13.00 Circuit smart training

13.45 Debate y puesta en común con asistentes

14.00 Cierre del workshop

SPONSORS



ORGANIZA



IMPARTE



Dr. Alberto Ortegón
Ph.D. BSc, MSc,
CSCS *D, NSCA-CPT *D

CERTIFICA



0.5 CEU

MÁS INFO EN NSCA.ES