# Sesión Básica de Entrenamiento Funcional de Alta Intensidad -HIFT- para Principiantes

**Duración Total: 22 minutos**

**Calentamiento (5 minutos):**

1. Marcha en el lugar - 1 minuto
2. Levantamiento de rodillas - 1 minuto
3. Círculos de brazos - 1 minuto
4. Paso lateral con estiramiento - 1 minuto
5. Estiramientos dinámicos - 1 minuto

**Circuito de Ejercicios (20 segundos de trabajo / 10 a 40 segundos de descanso):**

1. Sentadillas
2. Flexiones contra la pared
3. Marcha en el lugar con elevación de rodillas
4. Plancha sobre las rodillas
5. Paso lateral

Descanso de 1 minuto entre cada serie
Repetir 3 series.

**Enfriamiento (5 minutos):**

1. Caminata ligera - 2 minutos
2. Estiramientos estáticos (piernas, brazos, espalda) - 3 minutos

## Recomendaciones Metodológicas:

- Realiza cada ejercicio durante 20 segundos a intensidad moderada-alta, seguido de 40 segundos de descanso.
- Completa las 3 series del circuito.
- Asegúrate de mantener una buena forma y técnica en cada ejercicio.
- **Progresión Gradual:** Comienza con ejercicios de menor intensidad si eres principiante y aumenta gradualmente la dificultad.
- **Técnica Correcta:** Prioriza la forma y la técnica sobre la velocidad para evitar lesiones.
- **Hidratación y Alimentación:** Mantente bien hidratado y consume una comida ligera antes de entrenar.

## Beneficios Neurológicos y Cognitivos del HIFT:

- **Aumento de BDNF:** El HIFT incrementa los niveles del factor neurotrópico derivado del cerebro (BDNF), una proteína crucial para la salud cerebral y la neuroplasticidad.
- **Mejora del Rendimiento Cognitivo:** Estudios han demostrado que el HIFT mejora la memoria, la atención y la velocidad de procesamiento mental.
- **Reducción del Estrés y la Ansiedad:** El ejercicio intenso libera endorfinas, lo que contribuye a una mejor regulación del estado de ánimo y reducción del estrés.
- **Prevención de Enfermedades Neurodegenerativas:** La práctica regular de HIFT puede ayudar a prevenir enfermedades como el Alzheimer y el Parkinson mediante la mejora de la salud cerebral general.