

ENTRENAMIENTO 1

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Practicar el cambio de intensidad manteniendo constante el ritmo de palada o las paladas por minuto (ppm).

Descripción del entrenamiento: Intervalos de tiempo con varias intensidades.

Nº Intervalo	Tiempo de Trabajo	Intensidad	ppm objetivo	Tiempo Descanso
1	1:00	Suave	26	:30
2	1:00	Sostenible	26	:30
3	1:00	Desafiante	26	:30
4	1:00	Suave	26	:30
5	1:00	Sostenible	26	:30
6	1:00	Desafiante	26	:30
7	1:00	Alta Intesidad	26	:30

CALENTAMIENTO: (tiempo estimado: 5-7 min.) Incluye ejercicios de remo y estiramientos.

DETERMINACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: (tiempo estimado: 1 min.)

- Determinación de la máquina: Determinar la palanca del ventilador en el 3.
- Determinación del Monitor: Seleccionar entreno.>Nuevo entreno.>Intervalos: Tiempo. Determinar el tiempo de trabajo en 1 minuto y el de descanso en 30 segundos. Determina la pantalla en parcial (/500m.) en la ventana central y el parcial average (medio) en la parte inferior.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 11 min.)

Notas durante el trabajo: Durante el intervalo de descanso, se mostrará tu parcial medio para ese intervalo. Utiliza ese parcial medio para determinar tu objetivo para el siguiente intervalo de trabajo.

ENFRIAMIENTO: (tiempo estimado: 2-4 min.) Remada suave y estiramientos.

ANOTACIONES: (tiempo estimado: 0 min.) Bueno... mmmh... este entrenamiento se diseñó en los viejos tiempos del Modelo C, cuando se tenía que apuntar en un diario de entrenamiento todos los resultados obtenidos. Sin embargo y gracias a la tarjeta de memoria LogCard que acompaña a cada Modelo D actual, ahora todos tus datos de entrenamiento se almacenan automáticamente en la LogCard. Además, podrás descargar a PC todos estos datos vía el cable USB también incluido. Por eso estimamos que tardarás nada en anotarlos...

