

ENTRENAMIENTO 2

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Introducir intervalos de distancia y practicar variando la intensidad sin variar el ritmo de palada.

Descripción del entrenamiento: Intervalos de distancia con variaciones en la intensidad.

Nº Intervalo	Distancia de Trabajo	Intensidad	ppm objetivo	Tiempo Descanso
1	500m.	Suave	24-26	2:00
2	500m.	Sostenible	24-26	2:00
3	500m.	Desafiante	24-26	2:00
4	500m.	Sostenible	24-26	2:00
5	500m.	Alta Intensidad	24-26	2:00

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

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

- Determinación de la máquina: Determinar la palanca del ventilador en el 3.
- Determinación del Monitor: Seleccionar entreno.>Nuevo entreno.>Intervalos: Variables. Determinar la distancia de trabajo en 500m. y el tiempo de descanso en 2 minutos. Determina la pantalla en parcial (/500m.) en la ventana central y el parcial average (medio) en la parte inferior.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 22min.)

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.

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

