

ENTRENAMIENTO 3

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Practicar variando el ritmo de palada mientras se mantiene constante el nivel de intensidad.

Descripción de entrenamiento: Entrenamiento segmentado de una sola pieza.

Tiempo de entreno.	Segmento	Intensidad	ppm objetivo
30:00	30:00-27:00 (3 min.)	Sostenible	22
	27:00-25:00 (2 min.)	Sostenible	25
	25:00-24:00 (1 min.)	Sostenible	28
	24:00-21:00 (3 min.)	Sostenible	22
	21:00-19:00 (2 min.)	Sostenible	25
	19:00-18:00 (1 min.)	Sostenible	28
	18:00-15:00 (3 min.)	Sostenible	22
	15:00-13:00 (2 min.)	Sostenible	25
	13:00-12:00 (1 min.)	Sostenible	28
	12:00-9:00 (3 min.)	Sostenible	22
	9:00-7:00 (2 min.)	Sostenible	25
	7:00-6:00 (1 min.)	Sostenible	28
	6:00-3:00 (3 min.)	Sostenible	22
	3:00-1:00 (2 min.)	Sostenible	25
	1:00-0:00 (1 min.)	Sostenible	28

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.>Tiempo simple. Determinar el tiempo en 30:00. Determina la pantalla en parcial de (/500m.) en la ventana central y el parcial average (medio) en la parte inferior.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 30 min.)

Notas durante el trabajo: Recuerda comenzar con un parcial que te permita llevar un entrenamiento a un nivel de intensidad constante. Utiliza la pantalla central del monitor para controlar tu parcial objetivo, especialmente cuando cambias de ritmo de palada.

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

