

ENTRENAMIENTO 4

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.

Distancia Trabajo	Segmento	Intensidad	ppm objetivo
5000 metros	5000-4000m.	Sostenible	25
	4000-3000m.	Sostenible	22
	3000-2000m.	Sostenible	25
	2000-1000m.	Sostenible	28
	1000-0m.	Sostenible	25

CALENTAMIENTO: (tiempo estimado: 5-7min.)

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.>Distancia simple. Determinar la distancia del entrenamiento en 5.000 metros. Determina la pantalla para parcial (/500m.) en la ventana central y el parcial average (medio) en la parte inferior.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 25min.)

Notas durante el trabajo: Recuerda comenzar a un parcial que te permita que te permita llevar una intensidad constante durante todo el entrenamiento de 5.000 metros. Utiliza la ventana central para controlar tu parcial objetivo, especialmente cuando cambias de ritmo de palada.

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

