

ENTRENAMIENTO 5

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Un trabajo interválico de alta intensidad para aumentar la potencia aeróbica, trabajando a una intensidad creciente.

Descripción del entrenamiento: Entrenamiento interválico de tiempo.

Nº Intervalo	Tiempo trabajo	Intensidad	ppm objetivo	Tiempo descanso
1	3:00	Sostenible	26	2:00
2	3:00	Desafiante	26	2:00
3	3:00	Desafiante	26	2:00
4	3:00	Alta Intensidad	27	2:00
5	3:00	Alta Intensidad	27	2:00
6	3:00	Desafiante	26	2:00

CALENTAMIENTO: (tiempo estimado: 5-7min.) 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: Tiempo. Determinar el tiempo de ejercicio en 3 minutos y el 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: 30 min.)

Notas durante el trabajo: Edifica la intensidad en la primera parte del entrenamiento. Advierte que el ritmo de palada sube ligeramente en el 4º y 5º intervalo.

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

