

ENTRENAMIENTO 6

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Un trabajo interválico de distancia.

Descripción del entrenamiento: Intervalos de distancia.

| Nº Intervalo | Distancia trabajo | Intensidad | ppm objetivo | Tiempo descanso |
|--------------|-------------------|-----------------|--------------|-----------------|
| 1 | 750 metros | Sostenible | 26 | 2:00 |
| 2 | 750 metros | Desafiante | 26 | 2:00 |
| 3 | 750 metros | Alta Intensidad | 26 | 2:00 |
| 4 | 750 metros | Sostenible | 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: Variable. Determina una distancia de trabajo de 750 metros. Determina un tiempo de descanso de 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: 20-25min.)

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

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

