

**OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO:** Hallar tu parcial objetivo para sesiones de remo a un ritmo constante. Es un excelente modo de tomar referencias – repítelo cada 3 ó 4 semanas para medir tu progreso.

**Descripción del entrenamiento:** Una única serie de remo a ritmo constante.

<b>Tiempo de Entrenamiento</b>	<b>Intensidad</b>	<b>ppm objetivo</b>
30:00	Desafiante	24-26

**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.>Tiempo simple. Determina el tiempo del entrenamiento en 30 minutos. Determina la pantalla en parcial (/500m.) en la ventana central y en parcial average (medio) en la parte inferior.

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

- *Notas durante el trabajo:* Utiliza la ventana central para controlar tu parcial objetivo. Comienza a un parcial que puedas mantener durante 30 minutos. Cuando te falten 5 minutos, puedes tratar de incrementar la intensidad si lo deseas.

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

