

ENTRENAMIENTO 8

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Remar intervalos de distancia más largos. Excelente entrenamiento para la resistencia.

Descripción del entrenamiento: Intervalos de larga distancia.

Nº Intervalo	Distancia entrenamiento	Intensidad	ppm objetivo	Descanso
1	2.000 metros	Suave	25	3:00
2	2.000 metros	Sostenible	25	3:00
3	2.000 metros	Sostenible	25	3:00

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. Establece la distancia de trabajo en 2.000 metros. Establece el tiempo de descanso en 3:00. Determina la pantalla en parcial (/500m.) en la ventana central y el parcial average (medio) en la parte inferior.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 35min.)

- *Notas durante el trabajo:* Rema a un ritmo que te permita mantener una conversación en el primer intervalo. Incrementa la intensidad para los intervalos 2 y 3 pero que sea un ritmo mantenible, sostenible.

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

