

ENTRENAMIENTO 9

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Un entrenamiento corto pero intenso. Se trabaja para incrementar tu máximo resultado.

Descripción del entrenamiento: Intervalos de duración decreciente.

Nº Intervalo	Tiempo entrenamiento	Intensidad	ppm objetivo	Descanso
1	6:00	Sostenible	26	2:00
2	5:00	Desafiante	26	2:00
3	4:00	Desafiante	26	2:00
4	3:00	Alta Intensidad	27	2:00
5	2:00	Alta Intensidad	28	2:00
6	1:00	Alta Intensidad	28	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: Cada intervalo del entrenamiento es de una duración diferente. Seleccionar entreno.>Nuevo entreno.>Intervalos:Tiempo. Determina la duración de cada uno de los intervalos dejando siempre 2 minutos de descanso entre intervalos.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 33min.)

- *Notas durante el trabajo:* El primer intervalo viene a ser una continuación del calentamiento. Después irás aumentando la intensidad a través de las siguientes dos series, llegando a la máxima intensidad en las últimas tres series, que, convenientemente cada vez son más y más cortas.

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

