

## ENTRENAMIENTO 10

**OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO:** Introducir variedad en las series de distancia constantes haciendo cortos intervalos de trabajo intenso.

**Descripción del entrenamiento:** Serie de distancia a ritmo constante con cortos intervalos intensos.

<b>Distancia</b>	<b>Intensidad</b>	<b>ppm objetivo</b>
6.000 metros	Sostenible	26
Cada 500 metros, rema 100 metros fuerte	Alta intensidad	28

**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: Determina la distancia del entrenamiento en 6.000 metros. Determina la pantalla en parcial (/500m.) en la ventana central y el parcial average (medio) en la parte inferior.

**CUERPO DE TRABAJO:** (tiempo estimado: 25-30min.)

- *Notas durante el trabajo:* Cada vez que veas que te queda un múltiplo de 500 metros para acabar, incrementa el esfuerzo hasta alta intensidad durante los siguientes 100 metros. Ejemplo: 5.500-5.400 metros; 5.000-4.900 metros...

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

