

ENTRENAMIENTO 11

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Intervalos moderados de tiempo con nivel de intensidad variable.

Descripción del entrenamiento: Intervalos de tiempo, duración moderada

Nº Intervalo	Tiempo entrenamiento	Intensidad	ppm Objetivo	Descanso
1	4:00	Sostenible	27	2:00
2	4:00	Desafiante	27	2:00
3	4:00	Desafiante	27	2:00
4	4:00	Alta Intensidad	27	2:00
5	4:00	Desafiante	27	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: Tiempo. Determina el tiempo en 4 minutos y el descanso en 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: 30min.)

- *Notas durante el trabajo:* Incrementa la intensidad en los intervalos 1-4; después disminúyela en el último intervalo.

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

