

ENTRENAMIENTO 12

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Introducir un entrenamiento piramidal para añadir variedad en los intervalos de distancia.

Descripción del entrenamiento: Entrenamiento piramidal de distancia.

Nº Intervalo	Distancia	Intensidad	ppm Objetivo	Descanso
1	500m.	Desafiante	26	2:00
2	1.000m.	Desafiante	26	2:00
3	1.500m.	Desafiante	26	2:00
4	1.000m.	Alta Intensidad	26	2:00
5	500m.	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: Determina la palanca del ventilador en el 3.
- Determinación del Monitor: Seleccionar entreno.>Nuevo entreno.>Intervalos: Variable. Determina la distancia correspondiente para cada intervalo 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: 30-35min.)

- *Notas durante el trabajo:* Incrementa la intensidad según vas bajando en la pirámide (según van pasando los intervalos). Ten en cuenta que se eleva el ritmo de palada en el último intervalo.

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

