

ENTRENAMIENTO 13

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Potenciar la resistencia-aeróbica.

Descripción del entrenamiento: Entrenamiento de intervalo con cortos periodos de descanso.

Nº Intervalos	Tiempo	Intensidad	ppm Objetivo	Descanso
15	1:40	Desafiante	26	0:20

CALENTAMIENTO: (tiempo estimado: 5min.) Incluye ejercicios de remo y estiramientos.

DETERMINACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: (tiempo estimado: 1min.)

- Determinación de la máquina: Determina la palanca del ventilador según tu preferencia entre el 3 y el 5.
- Determinación del Monitor: Seleccionar entreno.>Nuevo entreno.>Intervalos: Tiempo. Determina el tiempo para cada intervalo (1min. y 40seg.) y el descanso correspondiente (20seg.).

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 30min.)

- *Notas durante el trabajo:* Durante el tiempo de descanso observa el cuadro superior derecho del Monitor para ver el número de intervalo. Modera tu esfuerzo, ya que pronto te darás cuenta de que el descanso no proporciona una recuperación total.

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

