

ENTRENAMIENTO 14

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Un trabajo de alta intensidad de intervalos cortos.

Descripción del entrenamiento: Intervalos cortos de distancia.

| Nº Intervalos | Distancia | Intensidad | ppm Objetivo | Descanso |
|---------------|-----------|------------|--------------|----------|
| 15 | 250m. | Desafiante | 28 | 0:45 |

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: Distancia. Determina la distancia para cada intervalo (250m.). Determina el tiempo de descanso (45seg.).

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 25min.)

- *Notas durante el trabajo:* Utiliza los primeros intervalos para ir incrementando hasta la máxima intensidad.

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

