

## ENTRENAMIENTO 15

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Intervalos largos para el desarrollo de la resistencia aeróbico-cardiovascular.

Descripción del entrenamiento: Entrenamiento de intervalos largos.

Nº Intervalos	Tiempo	Intensidad	ppm Objetivo	Descanso
1	12:00	Sostenible	26	3:00
2	12:00	Alta Intensidad	28	3:00
3	12:00	Suave	22	3:00

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 entre el 3 y el 5.
- Determinación del Monitor: Seleccionar entreno.>Nuevo entreno.>Intervalos: Tiempo. Determina el tiempo para cada intervalo (12 minutos). Determina el tiempo de descanso (3 minutos).

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 45min.)

- *Observaciones durante el trabajo:* Ritmo sostenible en el intervalo 1, ritmo desafiante en el intervalo 2 y ritmo suave conversacional en el intervalo 3. Trabaja en una buena técnica en la recuperación y en un movimiento completo de todo el cuerpo.

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

