

## ENTRENAMIENTO 16

**OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO:** Entrenamiento a ritmo constante sobre una distancia fijada. Asegúrate de anotar tu tiempo para futuras comparaciones.

Descripción del entrenamiento: Entrenamiento a ritmo constante.

| <b>Distancia de Trabajo</b> | <b>Intensidad</b> | <b>ppm Objetivo</b> |
|-----------------------------|-------------------|---------------------|
| 5.000m.                     | Sostenible        | 25                  |

**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.>Distancia Simple. Determina la distancia en 5.000 metros.

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

- *Observaciones durante el trabajo:* Trata de lograr un ritmo constante que puedas mantener durante la serie entera. Si en los últimos 5 minutos te sientes fuerte, incrementa la intensidad un poco.

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

