

ENTRENAMIENTO 17

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Este entrenamiento se centra en series cortas de alta intensidad. Es beneficioso para desarrollar la fuerza muscular.

Descripción del entrenamiento: Entrenamiento interválico.

Nº Intervalos	Tiempo	Intensidad	ppm Objetivo	Descanso
15	1:00	Alta Intensidad	28	1:00

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 en el 3 o en cualquier otra según tu preferencia.
- Determinación del Monitor: Seleccionar entreno.>Nuevo entreno.>Intervalos: Tiempo. Determina el tiempo de trabajo en 1 minuto y el de descanso también en 1 minuto.

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

- *Observaciones durante el trabajo:* Es muy importante que estés adecuadamente calentado antes de comenzar esta remada de alta intensidad. En los primeros pocos intervalos deberías controlar tu esfuerzo. Deberías incrementar tu esfuerzo con cada intervalo.

ENFRIAMIENTO: (tiempo estimado: 5min.) Remada suave y estiramientos.

