

## ENTRENAMIENTO 18

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Un entrenamiento de intervalo a alta intensidad.

Descripción del entrenamiento: Intervalos de distancia.

Nº Intervalos	Distancia	Intensidad	ppm Objetivo	Descanso
5	500m.	Desafiante	27	1:00

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: Variable. Determina la distancia de trabajo en 500 metros y el tiempo de descanso en 1 minuto. Selecciona la ventana central en parcial de 500m. (/500m.) y los acumulados en la parte inferior.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 20-25min.)

- *Observaciones durante el trabajo:* Utiliza el primer intervalo para alcanzar una buena intensidad, después trata de mantener una intensidad parecida durante los cuatro intervalos restantes.

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

