

ENTRENAMIENTO 19

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Entrenamiento corto pero intenso. Trabaja por conseguir tu parcial mínimo.

Descripción del entrenamiento: Entrenamiento de intervalo piramidal.

Nº Intervalo	Tiempo	Intensidad	ppm Objetivo	Descanso
1	2:00	Desafiante	26	2:00
2	3:00	Desafiante	26	3:00
3	4:00	Desafiante	26	3:00
4	3:00	Alta intensidad	28	2:00
5	2:00	Alta intensidad	28	1:00
6	1:00	Alta intensidad	30	

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 o en el que tú prefieras.
- Determinación del Monitor: Seleccionar entreno.>Nuevo entreno.>Intervalos: Tiempo. Determina el tiempo de trabajo y el descanso de cada uno de los seis intervalos.

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

- *Observaciones durante el trabajo:* Rema los tres primeros intervalos un poco por debajo del máximo. Rema los otros tres intervalos a la mayor intensidad que puedas. Ten en cuenta que el ritmo de palada se eleva en la segunda mitad de la pirámide.

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

