

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Un gran entreno de referencia. Comparar tus tiempos con los de la gente del Ranking.

Descripción del entrenamiento: Trabajo de distancia de 2.000 metros a tope.

Distancia	Intensidad	ppm Objetivo
2.000m.	Alta intensidad	26-28

CALENTAMIENTO: (tiempo estimado: 10min.) Incluye ejercicios de remo y estiramientos.

Alarga tu calentamiento con unas cuantas series cortas de 30 segundos remando a mucha intensidad.

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.>Distancia simple. Determina la distancia de trabajo en 2.000 metros.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 7-10min.)

- *Observaciones durante el trabajo:* Comienza a un parcial que sepas que puedes sostener durante toda la distancia, después incrementa tu intensidad en los últimos 500 metros, si puedes.

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

Compara este tiempo con el tiempo predicho en el Entrenamiento 8. Asegúrate de meter este tiempo en el Ranking si quieres comparar tus esfuerzos con los de otros de tu misma edad. Puedes enviar tus tiempos a través de www.vermontC2.com/competicioneenviatustiempos.php.

