

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Desarrollo aeróbico-cardiovascular, control de peso.

Descripción del entrenamiento: Entrenamiento de intervalo, intervalos largos.

Nº Intervalos	Tiempo	Intensidad	ppm Objetivo	Descanso
1	16:00	Suave	22	3:00
2	16:00	Sostenible	26	

CALENTAMIENTO: (tiempo estimado: 5min.) Incluye ejercicios de remo y estiramientos sobre el Remo.

DETERMINACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: (tiempo estimado: 1min.)

- Determinación de la máquina: Determina la palanca del ventilador en el 3 o en el que tú prefieras para una remada de larga duración.
- Determinación del Monitor: Seleccionar entreno.>Nuevo entreno.>Intervalos:Tiempo. Determina el tiempo de trabajo en 16 minutos y el de descanso en 3 minutos.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 35min.)

- *Observaciones durante el trabajo:* Ritmo al que puedas mantener una conversación en el intervalo 1 y un parcial sostenible en el intervalo 2. Trabaja en una buena técnica durante la recuperación y en un amplio grado de movimiento.

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

