

ENTRENAMIENTO 22

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Remar variedad de series de distancia, incrementando la intensidad a medida que decrece la distancia.

Descripción del entrenamiento: Distancia decreciente con intensidad creciente.

Nº Intervalos	Distancia	Intensidad	ppm Objetivo	Descanso
1	1.500m.	Sostenible	26	3:00
2	1.000m.	Desafiante	26	3:00
3	750m.	Desafiante	26	3:00
4	500m.	Alta Intensidad	26-28	3:00
5	250m.	Alta Intensidad	26-28	3:00

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 para cada intervalo y el descanso de 3 minutos.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 30-35min.)

- *Observaciones durante el trabajo:* Incrementa la intensidad un poco según vas completando las distancias. Advierte que puedes elevar el ritmo de palada en las dos últimas series, si lo deseas.

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

