

## ENTRENAMIENTO 23

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Umbral anaeróbico – desarrollar potencia y acondicionamiento aeróbico.

Descripción del entrenamiento: Entrenamiento interválico, duración moderada – esfuerzo desafiante.

Nº Intervalos	Tiempo	Intensidad	ppm Objetivo	Descanso
4	7:00	Desafiante	26	4:00

CALENTAMIENTO: (tiempo estimado: 5min.) 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 para cada intervalo en 7 minutos y el descanso de 3 minutos.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 44min.)

- *Observaciones durante el trabajo:* Trata de mantener el mismo parcial de intervalo a intervalo.

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

