

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Intervalos de distancia cortos e intensos.

Descripción del entrenamiento: Intervalos de distancia

Nº Intervalos	Distancia	Intensidad	ppm Objetivo	Descanso
12	250m.	Alta Intensidad	28	1:00

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 en 250 metros y el descanso de 1 minuto.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 25min.)

- *Observaciones durante el trabajo:* Utiliza los dos primeros intervalos para alcanzar la máxima intensidad, después mantente realmente muy fuerte durante los intervalos. Son cortos y el tiempo de descanso es aproximadamente igual al tiempo de trabajo.

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

