

4. Fitness de 20 Minutos

Grupo Objetivo: Personas que tienen una cantidad limitada de tiempo para entrenar.

El programa de *Fitness de 20 Minutos* está basado en el Principio de Entrenamiento en Ola, el Entrenamiento de Ritmo Cardíaco y en las Bandas de Entrenamiento (todos los cuales están definidos en la Sección 2.1 *Intensidad del Entrenamiento*).

La duración de la sesión, en términos de trabajo, es superior a los 20 minutos, pero éstos no incluyen tiempo de calentamiento, enfriamiento o estiramientos. Dependiendo de la cantidad de descanso requerida, algunas sesiones pueden alargarse ligeramente de los 20 minutos.

Este programa (Tabla 3.4) ha sido escrito para cualquiera que quiera entrenar de tres a cinco veces por semana. Si entrenas tres veces a la semana, sigue el programa para las sesiones 1,2 y 3. Para cuatro sesiones añadir en Sesión 4, y para cinco sesiones completar todas las Sesiones 1-5.

Tabla 3.4

Programa de Fitness de 20 Minutos, 3-5 Sesiones por Semana			
Sesión	Semana Suave	Semana Media	Semana Dura
PERIODO DE PREPARACIÓN			
1	1x20' UT1 20 ppm	1x20' UT1 22 ppm	1x20' UT1 24 ppm
2	2x8' UT1 22 ppm	2x8' UT1 23 ppm	2x8' UT1 24 ppm
3	1x20' UT1 20 ppm	1x20' UT1 22 ppm	1x20' UT1 24 ppm
4	2x8' UT1 22 ppm	2x8' UT1 23 ppm	1x20' UT1 24 ppm
5	1x20' UT2 18-20 ppm	1x20' UT2 18-20 ppm	1x20' UT2 18-20 ppm
PERIODO DE DESARROLLO			
1	2x8' UA 24 ppm	2x8' UA 25 ppm	2x8' UA 26 ppm
2	1x20' UT1 20 ppm	1x20' UT1 22 ppm	1x20' UT1 24 ppm
3	3x5' UA 26 ppm	3x5' UA 27 ppm	3x5' UA 28 ppm
4	1x20' UT1 22 ppm	1x20' UT1 23 ppm	1x20' UT1 24 ppm
5	1x20' UT2 18-20 ppm	1x20' UT2 18-20 ppm	1x20' UT2 18-20 ppm
PERIODO DE CONSOLIDACIÓN			
1	3x4' TR 28 ppm	3x4' TR 28 ppm	3x4' TR 30 ppm
2	6x1' AN 32 ppm	6x1' AN 34 ppm	8x1' AN 36 ppm
3	4x2' TR 30 ppm	5x2' TR 32 ppm	6x2' TR 32 ppm
4	2x8' UA 24 ppm	2x8' UA 26 ppm	2x8' UA 28 ppm
5	1x20' UT1 20 ppm	1x20' UT1 22 ppm	1x20' UT1 24 ppm

Notas:

- i. 1 x 20' UT1 20 ppm significa remar durante 20 minutos en tu grado de ritmo cardíaco UT1 a 20 paladas por minuto.
- ii. 2 x 8' UT1 20 ppm significa remar durante 8 minutos en tu grado de ritmo cardíaco de UT1 a 20 paladas por minuto, con un pequeño descanso de tres o cuatro minutos entre cada parte de trabajo.
- iii. 6 x 1' AN 32 ppm significa remar intervalos de un minuto en tu grado de ritmo cardíaco de AN, con al menos uno o dos minutos de descanso entre cada parte de trabajo.
- iv. Las Sesiones 1-3 son trabajos medianamente duros ya que están diseñados para gente que completa sólo tres sesiones de entrenamiento por semana. A menor número de entrenamientos que hagas cada semana más fuerte ha de ser cada sesión individual para que la suma de trabajo que realices sea la suficiente para ser beneficioso. Al completar más sesiones de entrenamiento semanales la carga de entrenamiento de las sesiones extra se puede reducir. Por lo tanto las sesiones 4 y 5 son trabajos más ligeros. Al completar más de tres sesiones por semana recomendamos ajustar la secuencia de las sesiones para hacer una mezcla más equilibrada de sesiones suaves y duras durante la semana.