

5. Fitness de 40 Minutos

Grupo Objetivo: Personas que pueden dedicar más de una hora a la sesión de entrenamiento.

El programa de *Fitness de 40 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 40 minutos, pero estos no incluyen tiempo de calentamiento, enfriamiento o estiramientos. Dependiendo de la cantidad de descanso requerida, algunas sesiones pueden alargarse ligeramente de los 40 minutos.

Este programa (Tabla 3.5) 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.

Notas para la Tabla 3.5

- i. 1x30' UT1 20 ppm significa remar durante 30 minutos en tu grado de ritmo cardíaco UT1, a 20 paladas por minuto.
- ii. 3x7' UA 26 ppm significa remar durante 7 minutos en tu grado de ritmo cardíaco UA a 26 paladas por minuto, toma un breve descanso de 3-5 minutos entre cada parte de trabajo y repítelo dos veces más.
- iii. 2x(6x1') AN 32 ppm significa remar seis series de un minuto a tu grado de ritmo cardíaco AN a 32 paladas por minuto y entonces repite la serie completa. Debes tomarte al menos uno o dos minutos de descanso entre cada serie de un minuto y de cinco a diez minutos de descanso entre las dos series.
- 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.

Tabla 3.5

Programa de Fitness de 40 Minutos, 3-5 Sesiones por Semana			
Sesión	Semana Suave	Semana Media	Semana Dura
PERIODO DE PREPARACIÓN			
1	1x30' UT1 20 ppm	1x30' UT1 20 ppm	1x30' UT1 22 ppm
2	3x10' UT1 20 ppm	3x10' UT1 22 ppm	3x10' UT1 24 ppm
3	2x15' UT1 20 ppm	2x15' UT1 22 ppm	2x15' UT1 24 ppm
4	3x10' UT1 22 ppm	3x10' UT1 23 ppm	3x10' UT1 24 ppm
5	1x30' UT2 18 ppm	1x40' UT2 18 ppm	1x40' UT2 20 ppm
PERIODO DE DESARROLLO			
1	3x7' UA 26 ppm	4x7' UA 26 ppm	4x7' UA 28 ppm
2	2x15' UT1 20 ppm	2x15' UT1 22 ppm	2x15' UT1 24 ppm
3	4x6' UA 26 ppm	4x6' UA 28 ppm	5x6' UA 28 ppm
4	3x10' UT1 22 ppm	3x10' UT1 23 ppm	3x10' UT1 24 ppm
5	1x40' UT2 18 ppm	1x40' UT2 20 ppm	1x40' UT2 20 ppm
PERIODO DE CONSOLIDACIÓN			
1	5x3' TR 28 ppm	6x3' TR 28 ppm	6x3' TR 30 ppm
2	2x(6x1') AN 32 ppm	3x(6x45seg) AN 34 ppm	3x(6x45seg) AN 36 ppm
3	6x2' TR 30 ppm	2x(4x2') TR 32 ppm	2x(4x2') TR 32 ppm
4	4x6' UA 26 ppm	4x6' UA 28 ppm	5x6' UA 28 ppm
5	3x10' UT1 20 ppm	3x10' UT1 22 ppm	3x10' UT1 24 ppm