

¡¡BIENVENIDO A LOS ENTRENAMIENTOS DE REMO!!

Este libro de entrenamientos te proporciona una colección de entrenamientos de remo interesantes y desafiantes, que pueden incorporarse bien a tu programa de entrenamiento actual o bien como entrenamiento complementario. Todos y cada uno de los entrenamientos vienen con instrucciones completas sobre cómo realizarlos y son muy fáciles de comprender y de seguir.

Si estás interesado en una dieta variada de entrenamientos de remo, puedes simplemente comenzar por el principio e ir avanzando a través del libro. Los primeros entrenamientos están diseñados para introducir a los remeros noveles en los conceptos independientes del ritmo de palada y del nivel de intensidad.

Si no has remado demasiado últimamente, o nunca, es importante que comiences gradualmente para que cualquier músculo nuevo tenga tiempo de adaptarse. Esto es especialmente duro para atletas provenientes de otros deportes porque ya están en forma y habituados a entrenar fuerte. Sólo queremos recordarte que “entrenar fuerte” en una nueva actividad es muy probable que te deje con agujetas. Una vez que has comenzado, te sugerimos que remes al menos una vez por semana para mantener tus músculos acostumbrados al ejercicio. Más allá, depende de ti.

Si estás remando como entrenamiento complementario para otro deporte, esperamos que disfrutes de este nuevo método de entrenamiento y que te proporcione muchos éxitos en tu deporte principal. No dudes en escribirnos o enviarnos un email con tus propias ideas de entrenamientos complementarios, historias o éxitos.

¡¡Feliz bogada!!

GUÍA DE INTENSIDADES:

Suave:	Nivel de ejercicio muy ligero en el que eres capaz de mantener una conversación con otra persona, sin perder el aliento.
Sostenible:	Nivel de ejercicio que puedes mantener constante durante un periodo de tiempo relativamente prolongado.
Desafiante:	Nivel de ejercicio que te supone un mayor esfuerzo y que puedes mantener pero en periodos de tiempo relativamente cortos.
Alta intensidad:	Máximo nivel de ejercicio que sólo puedes mantener durante breves periodos de tiempo antes de agotarte.

