

CERRADO POR VACACIONES DEL 27 DE JULIO AL 28 DE AGOSTO

Así reza el cartel que acabamos de colgar en la puerta de nuestro cuartel general en San Sebastián. Por eso, si durante este próximo mes de agosto tenías planeado pasarte por aquí a hacernos una visita, que sepas que no vamos a poder atenderte ya que estaremos de vacaciones – oé-oé-oé-oé-oé-ooooé-ooooé. Quizá todo tu plan de vacaciones girase en torno a esta visita – no se por qué, pero lo dudo – y ahora te hayas quedado sin saber qué hacer durante todas estas semanas en que tú también estás “fuera de servicio” – lo sigo dudando, es que no lo tengo nada claro – pero no te preocupes porque volveremos y, entonces sí, fieles a nuestro compromiso adquirido con todos nuestros clientes y usuarios volveremos a estar al pie del cañón hasta que “la caló” nos eche de nuevo de la oficina, con la lengua fuera, dentro de unos cuantos meses repletos de regatas, actividades, desafíos, récords, noticias, ofertas, novedades, entrenamientos, clases, investigaciones...

Si por el contrario nos contactas por teléfono, una amabilísima voz grabada te informará del día en que regresamos de las mismas y del teléfono móvil de urgencia al que podrás acudir en caso de tener... mmmh... pues eso, una urgencia. Todo lo demás queda para septiembre, cuando regresemos todos descansados e hiperactivos para preparar la que será sin duda la temporada de remo indoor más emocionante jamás disputada en España. Y ojo, que no es broma. Así que aprovecha tú también, carga las pilas a tope, que en septiembre nos vemos haciendo girar los ventiladores del Remo Indoor dando más guerra que nunca.

ENTRENAMIENTO 5

No podíamos despedirnos de los fieles a la religión del remo indoor sin dejar un entrenamiento más para probar durante este mes. Con este ya van cinco, pudiéndose encontrar los cuatro anteriores en nuestro archivo de Newsletters en www.vermontC2.com/newsletter.php.

OBJETIVO DEL ENTRENAMIENTO: Un trabajo interválico de alta intensidad para aumentar la potencia aeróbica, trabajando a una intensidad creciente.

Descripción del entrenamiento: Entrenamiento interválico de tiempo

Nº Intervalo	Tiempo trabajo	Intensidad	ppm objetivo	Tiempo descanso
1	3:00	Sostenible	26	2:00
2	3:00	Desafiante	26	2:00
3	3:00	Desafiante	26	2:00
4	3:00	Alta Intensidad	27	2:00
5	3:00	Alta Intensidad	27	2:00
6	3:00	Desafiante	26	2:00

CALENTAMIENTO: (tiempo estimado: 5-7min.) Incluye ejercicios de remo y estiramientos.

DETERMINACIÓN DEL ENTRENAMIENTO: (tiempo estimado: 1min.)

- Determinación de la máquina: Determinar la palanca del ventilador en el 3.
- Determinación del Monitor: Seleccionar entreno.>Nuevo entreno.>Intervalo:Tiempo. Determinar el tiempo de ejercicio en 3 minutos y el de descanso en 2 minutos. Determina la pantalla en parcial (/500m.) en la ventana central y el parcial average (medio) en la parte inferior.

CUERPO DE TRABAJO: (tiempo estimado: 30 min.)

Notas durante el trabajo: Edifica la intensidad en la primera parte del entrenamiento. Advierte que el ritmo de palada sube ligeramente en el 5º y 6º intervalo.

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