

## CERRAMOS POR VACACIONES DEL 30 DE JULIO AL 18 DE AGOSTO

Este septuagésimo quinto Newsletter de Remo Indoor llega un poco antes de lo habitual debido a las obligadas vacaciones de verano. Porque a la fuerza ahorcan... y a la fuerza nos vamos de vacaciones, que si por nosotr@s fuera...

Dejando a un lado las bromas – las vacaciones son asunto serio – efectivamente D.E. VERMONT, S.A. cerrará sus puertas el 30 de julio y las abrirá de nuevo el miércoles 18 de agosto, cuando volveremos con energías renovadas y la tez tostada a trabajar en pro del remo indoor y de una sociedad feliz y saludable a través del ejercicio. El envío del Newsletter se adelanta una semana, pero el día oficial de cierre es el viernes 30 de julio.

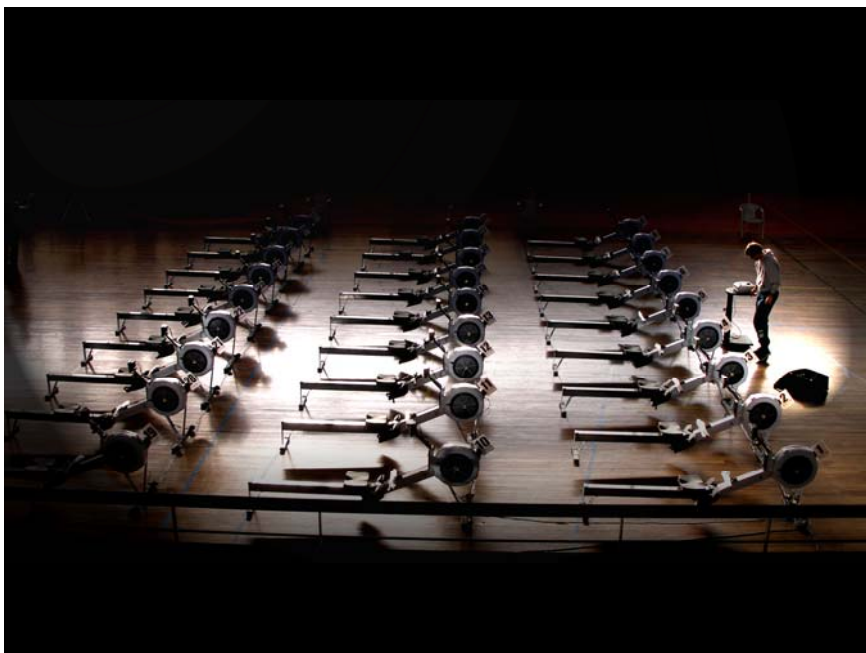
De modo que si quieres realizar alguna consulta o solicitarnos algo, aprovecha la semana que queda, porque después estaremos ilocalizables... "perdidos" en plan "el último superviviente" en cualquier sitio menos en "la isla de los famosos". ¡Vaya, uno se da cuenta de que lo mejor de las vacaciones es que, depende dónde vayamos, igual no hay ni tele! Y eso sí que es un descanso...

No queremos dejar pasar la ocasión para desearte un feliz verano, bien sea de vacaciones o trabajando. Nos vemos a la vuelta. ¡A pasarlo bien!



## CONFIRMADO EL 20 DE NOVIEMBRE PARA LA CELEBRACIÓN DE LA REGATA DONOSTIARRA

La duodécima edición de la *Regata Popular de Remo Indoor de Donostia* tendrá lugar el próximo sábado 20 de noviembre en el recinto habitual del Polideportivo de Benta Berri de San Sebastián, en horario de tarde.



Una vez más avisamos antes incluso de saber bien cómo nos organizaremos este año, pero todo parece indicar que continuaremos con las regatas de 2.000 metros y de una hora, tanto en categoría masculina como femenina. En todo caso, en el próximo boletín de noticias que enviaremos a principios de septiembre ampliaremos esta información y seremos mucho más concret@s.

Con esta nota simplemente queremos recordarte que tienes una cita con nosotr@s en algo más de tres meses, de modo que mejor no abusar de la comida y la bebida en verano y aprovechar el buen tiempo para hacer ejercicio e ir preparándonos poco a poco para la temporada invernal de remo indoor.

Como siempre, sabes que en nuestra página web tienes infinidad de recursos que te ayudarán a planificar tus entrenamientos de cara a la competición. Puedes descargar la Guía de Entrenamientos de Remo Indoor visitando <http://www.vermontc2.com/pdf2/guideentrenamientos-remo.pdf>. También puedes generar tu propio programa de entrenamiento para la regata de 2.000 metros, teniendo en cuenta tu edad, ritmo cardíaco y tiempo actual, visitando <http://www.vermontc2.com/eremoindoorguia.php>. Y si no quieres complicarte con los ritmos cardíacos, también tenemos una Guía de 24 Entrenamientos Sencillos que puedes encontrar visitando <http://www.vermontc2.com/eremoindoor24entrenamientos.php>.

¡Nos vemos en Donostia el 20 de noviembre!

## EL REMO COMO ENTRENAMIENTO PARA EL CICLISMO

Tod@ ciclista tiene cuestras favoritas. ¡Aunque quizás “de pesadilla” sería un mejor adjetivo! ¿Cómo de larga es tu cuestra favorita? Puedes diseñar entrenamientos de remo que te preparen para las cuestras que están en tus rutas. Digamos que tienes una dura cuestra entre tu casa y el trabajo, que tienes que subir de camino a casa, ¡¡cuando ya estás suficientemente cansad@ después de todo el día!! Puede llevarte 6-8 minutos subir la cuestra, dependiendo de cómo de fuerte pedalees.



Aquí tienes un entrenamiento diseñado para prepararte para esa cuestra... y para mantenerte en forma todo el año:

### Objetivo del Entrenamiento

Simular una serie de subidas con intervalos largos.

### Detalles del Entrenamiento

1. Rema suavemente durante 5 minutos de calentamiento; levántate y estira brevemente si lo deseas.
2. Rema a ritmo constante durante 8 minutos a una intensidad moderada con explosiones de 20 paladas a los 4 y 7 minutos.
3. Rema suavemente durante 2 minutos.
4. Rema a ritmo constante durante 7 minutos a una intensidad moderada con explosiones de 20 paladas a los 2, 4 y 6 minutos.
5. Rema suavemente durante 2 minutos.
6. Rema a ritmo constante durante 6 minutos a una intensidad ligeramente superior que antes con explosiones de 10 paladas cada minuto.
7. Rema suavemente durante 5 minutos para enfriar.

Tiempo total: 35 minutos.

## CARTAS Y NOTICIAS DE LOS LECTORES

¿Te mola el Newsletter de Remo Indoor? ¿Te repele? ¿Te gustaría escribir algo para el siguiente número? ¿Quieres mofarte de nosotros por haber metido la pata hasta el fondo? Sea lo que sea, asegúrate que nos lo haces saber escribiendo a [david@vermontC2.com](mailto:david@vermontC2.com). Y si lo que quieres es tener un toma y daca, no dudes en poner tus preguntas o comentarios en nuestro renovado Foro en [www.vermontC2.com/vermontforo](http://www.vermontC2.com/vermontforo).

## PASANDO DEL NEWSLETTER

¿Cómo? ¿Qué te repele dices? Pues tenemos buenas noticias para ti, porque escribiendo un email a [david@vermontC2.com](mailto:david@vermontC2.com) poniendo en el asunto del mensaje "Paso del Newsletter" podrás borrarte del Newsletter de Remo Indoor y no volver a recibirlo nunca jamás. Pero ahora que le doy vueltas... ¡¿de verdad es tan repelente?!