

Entrenamiento cardiovascular Fitness 1



Realiza esta rutina cardiovascular para ayudar al desarrollo de tu condición física y tono muscular en piernas.

Rutina en Caminadora

ID de equipo: 81



Duración 30 min

Entrada en calor: realiza un trote ligero por espacio de 5 minutos a una velocidad no mayor a 6 km/h

Inicio del Entrenamiento

Del min 0 al 8 Trote (V 7 a 8 km/h) Inclinación 0°



Del min 8 al 13 Incremento de velocidad e Inclinación
(V 9 a 12 km/h) Inclinación 3 a 6°



Del min 13 al 15 Trote (V 7 a 8 km/h) Inclinación 0°



Del min 15 al 20 Incremento de velocidad e Inclinación
(V 9 a 12 km/h) Inclinación 3 a 6°



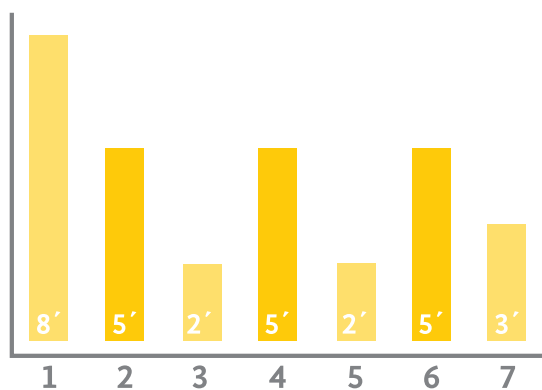
Del min 20 al 22 Trote (V 7 a 8 km/h) Inclinación 0°



Del min 22 al 27 Incremento de velocidad
(V 9 a 12 km/h) Inclinación 3 a 6°



Del min 27 al 30 Trote (V 5 a 7 km/h) Inclinación 0°



Gráfica de entrenamiento

(') min = minuto
V = velocidad
° = grados