

## Entrenamiento cardiovascular Fitness 2



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

Rutina en equipo: ARC o AMT ID de equipo: 83 84  Duración 30 min

**Entrada en calor:** realiza pasos continuos y cortos por espacio de 5 minutos, a una velocidad baja sin inclinación.

### Inicio del Entrenamiento

Del min 0 al 5 Paso Corto, Inclinación 6-8°, V Baja



Del min 5 al 7 Paso Largo, Inclinación 0°, V Alta



Del min 7 al 15 Paso Corto, Inclinación 6-8°, V Baja



Del min 15 al 18 Paso Largo, Inclinación 0°, V Alta



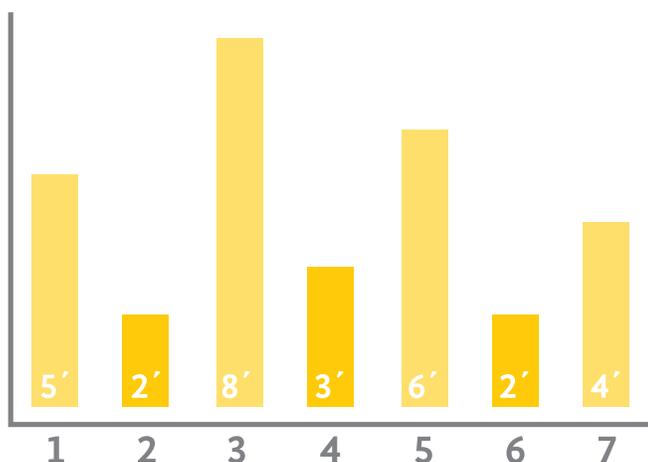
Del min 18 al 24 Paso Corto, Inclinación 6-8°, V Baja



Del min 24 al 26 Paso Largo, Inclinación 0°, V Alta



Del min 26 al 30 Paso Corto, Inclinación 6-8°, V Baja



Gráfica de entrenamiento

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