

Entrenamiento cardiovascular Fitness 3



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 8-10°, V baja



Del min 5 al 8 Paso largo, Inclinación 0°, V alta



Del min 8 al 13 Paso corto, Inclinación 8-10°, V baja



Del min 13 al 18 Paso largo, Inclinación 0°, V alta



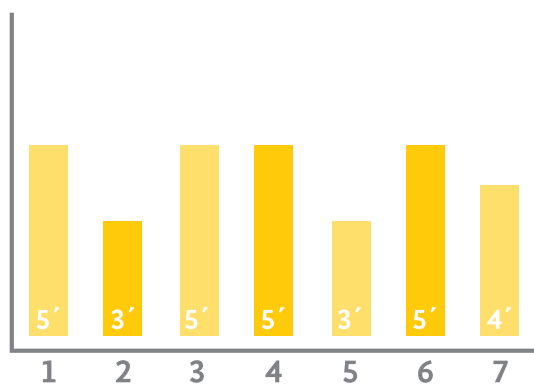
Del min 18 al 21 Paso corto, Inclinación 8-10°, V baja



Del min 21 al 26 Paso largo, Inclinación 0°, V alta



Del min 26 al 30 Paso corto, Inclinación 0°, V baja



Gráfica de entrenamiento

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

