

## Entrenamiento cardiovascular Performance 1



Realiza esta rutina HIIT\* cardiovascular para conseguir un aumento de tu capacidad aeróbica máxima (consumo de oxígeno =  $Vo_2$  máx.)

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 8 km/h

### Inicio del Entrenamiento

Corre 1 min (V 12 a 15 km/h)

Trota 30 s (V 5 a 7 km/h)



15 min



Rutina en Elíptica

ID de equipo: 82



15 min

1 min movimiento veloz (V 10 a 12 km/h)

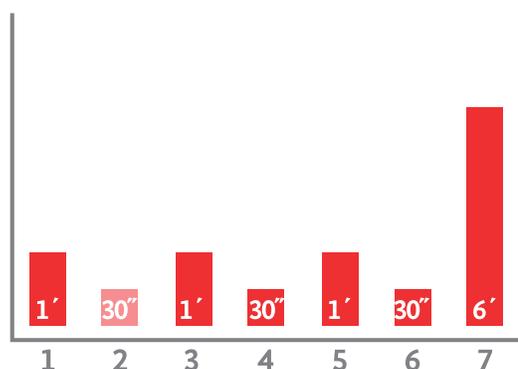
30 s movimiento lento (V 5 a 7 km/h)

Repetir 6 veces

6 min recuperación final, movimiento lento



\*High Intensity Interval Training



Gráfica de entrenamiento

(') min = minuto  
('') s = segundos  
V = velocidad