

Entrenamiento cardiovascular Performance 2



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

Trota 2 min (V 5 a 7 km/h)

30 s Incremento de velocidad (V 14 a 16 km/h)

Trota 1 min 30 s (V 5 a 7 km/h)

1 min Incremento de velocidad (V 14 a 16 km/h)

Trota 1 min (V 5 a 7 km/h)

1 min 30 s Incremento de velocidad (V 14 a 16 km/h)

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

2 min Incremento de velocidad (V 14 a 16 km/h)

10 min



Rutina en equipo: ARC o AMT ID de equipo: 83 84

2 min Paso Corto, Inclinación 8-10°, V baja

30 s Paso Largo, Inclinación 0°, V muy alta

1 min 30 s Paso Corto, Inclinación 8-10°, V baja

1 min Paso Largo, Inclinación 0°, V muy alta

1 min Paso Corto, Inclinación 8-10°, V baja

1 min 30 s Paso largo, Inclinación 0°, V muy alta

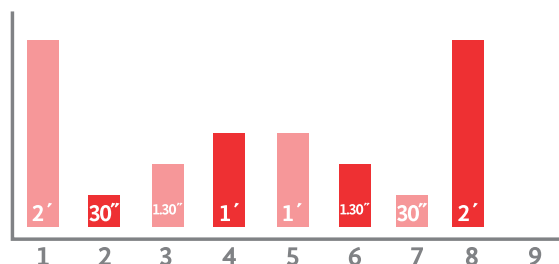
30 s Paso Corto, Inclinación 0°, V baja

2 min Paso Largo, Inclinación 0°, V muy alta

10 min



*High Intensity Interval Training



Gráfica de entrenamiento

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