

# Entrenamiento cardiovascular

## Performance 3



Realiza esta rutina HIIT\* cardiovascular para conseguir un aumento de tu capacidad aeróbica máxima (consumo máximo de oxígeno - Vo<sub>2</sub> 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

30 s de Trote (V 5 a 7 km/h)

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

30 s de Trote (V 5 a 7 km/h)

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

30 s de Trote (V 5 a 7 km/h)

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

20 s de Trote (V 5 a 7 km/h)

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

10 s de Trote (V 5 a 7 km/h)

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



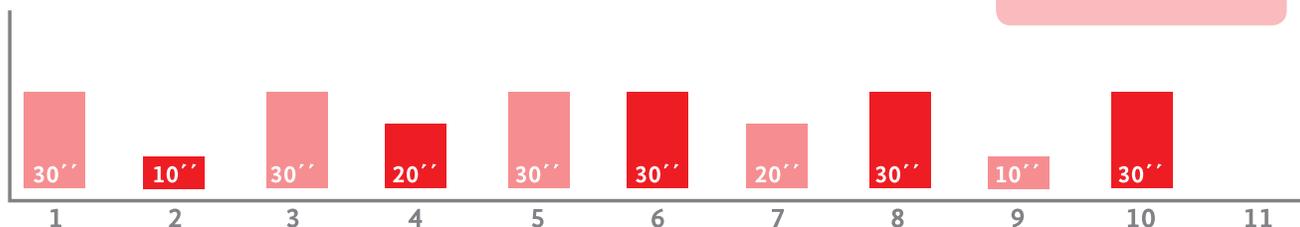
12 min



Repetir 3 veces

\*High Intensity Interval Training

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



Gráfica de entrenamiento

## Entrenamiento cardiovascular Performance 3



Realiza esta rutina HIIT\* cardiovascular para conseguir un aumento de tu capacidad aeróbica máxima (consumo de oxígeno - Vo<sub>2</sub> máx.)

Rutina en equipo: ARC o AMT ID de equipo: 83 84 Duración 28 min

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

### Inicio del Entrenamiento

2 min Paso Corto, Inclinación 0°, V Baja

30 s Paso Largo, Inclinación 0°, V Muy Alta

30 s Paso Corto, Inclinación 0°, V Baja

20 s Paso Largo, Inclinación 0°, V Muy Alta

30 s Paso Corto, Inclinación 0°, V Baja

10 s Paso Largo, Inclinación 0°, V Muy Alta

20 s Paso Corto, Inclinación 0°, V Baja

20 s Paso Largo, Inclinación 0°, V Muy Alta

10 s Paso Corto, Inclinación 0°, V Baja

30 s Paso Largo, Inclinación 0°, V Muy Alta

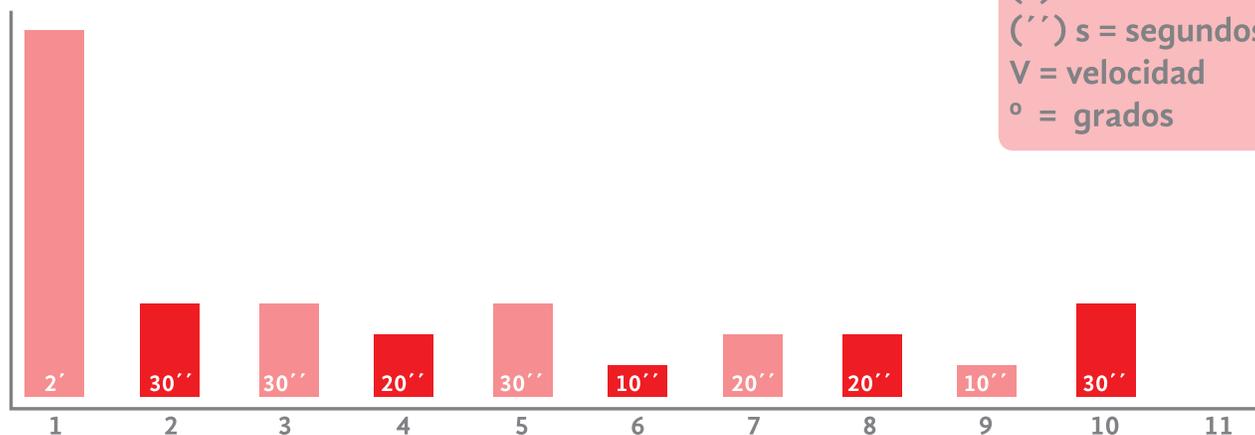
16 min



Repetir 3 veces

\*High Intensity Interval Training

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



Gráfica de entrenamiento