

Entrenamiento General

Semana 2

El entrenamiento funciona sobre la base del concepto de repetición. En la constancia está la excelencia. Esta segunda semana seguimos trabajando la resistencia base para trabajar la adaptación cardiaca y respiratoria al ejercicio. En esta semana incrementamos los tiempos y mantenemos la constancia.



	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Tiempo	2h	2h	2h 15 min.	3h	3h 30 min.
Relaciones	52-53 x 17	34-39x21	53 x 17	39 x 19	libre
Terreno	—	~	—	~	~
Frecuencia Cardiaca	125/135	140-150	135-145	145-155	150 max.