



ENTRADA EN CALOR ESPECÍFICA PRE-COMPETICIÓN O ENTRENAMIENTOS CLAVE (KEY WORKOUTS)

Estos diferentes tipos de entrada en calor deben entrenarse para ser utilizada en las competiciones.

Competiciones de hasta 120 min

1. 15 min progresivo hasta el 80% de la FC máx (es el valor más alto de la zona 3 en el archivo de control del entrenamiento, o de otro modo multiplique su FC máx. por 0,8).
2. 5 min intermitente 20" a RPE 7-8 + 40" suave
3. 3-4 esprints de 7-8" con 2-3 min de pausa
4. 1 rep. de 3-4 min comenzando con percepción 4 (algo intenso) y terminando con percepción 5 (algo intenso), controlar la FC alcanzada.
5. 5-10 min al 65-70% de la FC máx (zona 2 del archivo de control, o multiplique su FC máx. por 0,65-0,70).

Duración total: 35-40 min

Competiciones de 120 a 180 min

1. 15 min progresivo hasta el 80% de la FC máx. (es el valor más alto de la zona 3 en el archivo de control del entrenamiento, o de otro modo multiplique su FC máx. por 0,8).
2. 5 min intermitente 20" a RPE 7-8 + 40" suave
3. 3-4 esprints de 7-8" con 2-3 min de pausa
4. 5-10 min al 65-70% de la FC máx. (zona 2 del archivo de control, o multiplique su FC máx. por 0,65-0,70).

Duración total: 35 min

Competiciones de más de 180 min

1. 15 min progresivo hasta el 80% de la FC máx. (es el valor más alto de la zona 3 en el archivo de control del entrenamiento, o de otro modo multiplique su FC máx. por 0,8).
2. 5 min intermitente 20" a RPE 7-8 + 40" suave
3. 5-10 min al 65-70% de la FC máx.

Duración total: 25 min