

## RUTINA ENTRENAMIENTO

### Bicicleta fija

#### INTERVALOS EN ESCALERA

#### 10 minutos calentamiento

##### 1 minuto resistencia alta

1 minuto sin resistencia, pedalear rápido

##### 2 minutos resistencia alta

1 minuto sin resistencia, pedalear rápido

##### 3 minutos resistencia alta

1 minuto sin resistencia, pedalear rápido

##### 4 minutos resistencia alta

1 minuto sin resistencia, pedalear rápido

##### 5 minutos resistencia alta

1 minuto sin resistencia, pedalear rápido

##### 5 minutos resistencia alta

1 minuto sin resistencia, pedalear rápido

##### 4 minutos resistencia alta

1 minuto sin resistencia, pedalear rápido

##### 3 minutos resistencia alta

1 minuto sin resistencia, pedalear rápido

##### 2 minuto resistencia alta

1 minuto sin resistencia, pedalear rápido

##### 1 minuto resistencia alta

5 minutos de afloje sin resistencia



#### Resistencia alta:

subir la palanca de resistencia a valor entre 17 y 20 en monitor, mantener la cadencia a 70 rpm  
Frecuencia cardiaca llegará entre 80 y 90%