



sportium.com.mx



vivodeporte.com.mx



remomexico.com

Rutina sencilla de remo de 20 minutos

Remar suavemente de 2 a 3 minutos sólo para comenzar activar músculos y ligamentos.

Bajar de la máquina y estirar 3 minutos.

Remar 2 minutos a 24 SPM a un esfuerzo sostenible

Remar 1 minuto a 18 SPM a un esfuerzo mínimo

Remar 2 minutos a 26 SPM a un esfuerzo sostenible

Remar 1 minuto a 18 SPM a un esfuerzo mínimo

Remar 2 minutos a 28 SPM a un esfuerzo sostenible

Remar 1 minuto a 18 SPM a un esfuerzo mínimo

Remar 2 minutos a 26 SPM a un esfuerzo sostenible

Remar 2 minutos a 18-20 SPM a un esfuerzo mínimo

Terminar el ejercicio con 2 minutos de estiramiento

Nota: Poner Palanca de Resistencia en el # 3

**SPM: remadas / minuto
(indicado en monitor)**