



sportium.com.mx



Gatorade.com.mx



remomexico.com

## Rutina trabajo de potencia- 15 minutos

La finalidad del ejercicio es sostener una misma potencia, aunque cambien las remadas por minuto (bogas)

### Consideraciones

*Hombres:* poner la palanca del DAMPER en el #5

*Mujeres:* poner la palanca del DAMPER en el #3

### Configuración de Potencia en Remadora [configura con botón CHANGE UNITS en la remadora]

Potencia meta para hombres de menos de 75 kilos = 2:15 /500m

Potencia meta para hombres de mas de 75 kilos = 2:08 /500m

Potencia meta para mujeres de menos de 62 kilos = 2:25 /500m

Potencia meta para mujeres de mas de 62 kilos =2:20 /500m

**Boga** = remadas por minuto, se muestran en monitor de remadora Concept 2

### Calentamiento

2 minutos de calentamiento, remando muy suave, a menos de 20 bogas

### Estiramiento

2-3 minutos de estiramiento, al lado o en la remadora, como prefieran.

### Rutina

(debes mantener la misma potencia a diferentes bogas)

2 minutos de remar a 20 bogas a la potencia configurada por sexo y peso

2 minutos de remar a 26 bogas a la potencia configurada por sexo y peso

2 minutos de remar a 24 bogas a la potencia configurada por sexo y peso

2 minutos de remar a 22 bogas a la potencia configurada por sexo y peso

2 minutos de remar a 20 bogas a la potencia configurada por sexo y peso

Hacer los 5 periodos continuos, para que sean 10 minutos continuos

Si tienes fuerza, hazlo 2 veces para un total de 20 minutos

Rutina diseñada por Santiago Fuentes (santiago.fuentes@remomexico.com)



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