

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 indicado en monitor de bici, o como referencia que permita una cadencia tal de 70 rpm (70 pedaleadas x minuto contando una pierna). La frecuencia cardiaca llegará entre 80 y 90%