

**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%