



sportium.com.mx



Gatorade.com.mx



remomexico.com

Rutina trabajo de potencia con velocidad - 28 minutos

La finalidad del ejercicio es trabajar la potencia manteniendo cierta velocidad

Consideraciones

Poner la palanca del DAMPER en el #2 (palanca que está junto al ventilador)

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

Calentamiento

5 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

Remar fuerte 1 minuto a 30 bogas

Remar 1 minuto suave

Remar fuerte 1 minuto a 28 bogas

Remar 1 minuto suave

Remar fuerte 1 minuto a 26 bogas

Remar 1 minuto suave

Remar fuerte 1 minuto a 28 bogas

Remar 1 minuto suave

Remar fuerte 1 minuto a 30 bogas

Remar 1 minuto suave

Descansar 2 minutos y repetir

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

