

Ritmo de pedaleo



Ritmo 1
Esfuerzo mínimo de pedaleo.
Se puede mantener una conversación sin problemas.



Ritmo 2
Aumenta el ritmo respecto al 1.
Estamos al 70% de nuestra capacidad máxima total.



Ritmo 3
Nos acercamos al máximo.
Respiración rápida, las piernas parecen arder. Al 80-90% de la capacidad máxima total.

Planificación semanas



* (5 min recuperación a ritmo 1 entre series)



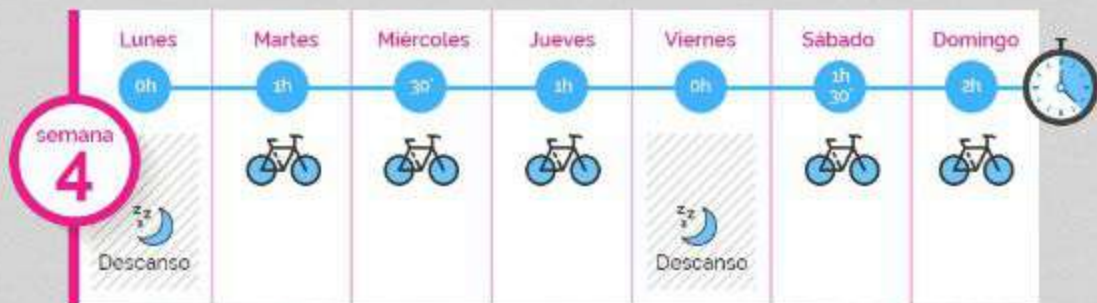
* (5 min recuperación a ritmo 1 entre series)

15 min > 5 min



* (5 min recuperación a ritmo 1 entre series)

20 min > 20 min



Semana de recuperación



* (5 min recuperación a ritmo 1 entre series)

20 min > 10 min