

Entrenamiento con intervalos

Queme más calorías en menos tiempo con este corto y agradable programa de intervalos de 20 minutos.

Consejos de entrenamiento:

- Seleccione el programa de Intervalo 1:1.
- Sujétese de los agarres en movimiento para aumentar la participación de su tronco.
- Respire normalmente y reduzca la velocidad o resistencia si siente que el desafío es demasiado.
- Establezca su intervalo de recuperación en resistencia 4, crossramp 8.
- Después de completar los primeros 2 minutos, establezca su intervalo de trabajo en Resistencia 8, Crossamp 12.
- Deje los ajustes de su máquina igual en todos los intervalos, y esta se ajustará automáticamente de recuperación a trabajo cada dos minutos. Todo lo que debe hacer es modificar su dirección y pasos por minuto.

Aumente su condición física:

Termine su entrenamiento con estos 3 excelentes movimientos para el tronco:

- 2 sets de planchas durante 30 segundos
- 2 sets de levantamiento de glúteos durante 30 segundos
- 2 sets de 15 flexiones abdominales hacia arriba

Elíptica 201: Entrenamiento con intervalos

TIEMPO	FASE	DIRECCIÓN	PASOS POR MINUTO
2	Calentamiento	Hacia adelante	130
2	Calentamiento	Hacia adelante	130
2	Recuperación	Hacia adelante	120–140
2	Trabajo	Hacia adelante	Mayor de 140
2	Recuperación	Hacia adelante	120–140
2	Trabajo	Hacia atrás	Mayor de 140
2	Recuperación	Hacia atrás	120–140
2	Trabajo	Hacia atrás	Mayor de 140
2	Enfriamiento	Hacia atrás	130
2	Enfriamiento	Hacia atrás	130

*Se debe ajustar la resistencia y las configuraciones de SPM con base en el nivel de condición física individual de un usuario.