

Entrenamiento cardiovascular en pirámide

Caminadora 201:
Entrenamiento en pirámide

TIEMPO	VELOCIDAD MPH	INCLINACIÓN
2	3.0–3.5	0 %
2	3.0–3.5	2 %
2	3.2–3.7	2 %
2	5.5–6.5	0 %
2	5.5–6.5	1 %
2	6.0–7.0	1 %
1	6.0–7.0	2 %
1	6.2–7.5	2 %
2	5.5–6.5	1 %
2	3.2–3.7	0 %
2	3.0–3.5	0 %

Lleve su entrenamiento en la caminadora al siguiente nivel con un entrenamiento en pirámide que aumenta gradualmente y luego reduce su intensidad. Desafíe su energía y la fuerza de la parte inferior de su cuerpo para perder kilos y mejorar su condición física.

Consejos de entrenamiento:

- Seleccione el programa manual.
- Para lograr seguridad adicional, conecte el clip de seguridad a su ropa de entrenamiento.
- Controle su intensidad: si no puede hablar unas cuantas palabras mientras realiza este entrenamiento, reduzca la velocidad de la corrida hasta que pueda continuar con una conversación interrumpida.

Aumente su condición física:

¡Un tronco fuerte le ayudará a su forma de correr! Agregue estos ejercicios después de su entrenamiento para mejorar su condición física general:

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

*La resistencia y la configuración de SPM debe ajustarse con base en el nivel de condición física individual de cada usuario.

