FICHA TÉCNICA ETAPA 2. HORNOS DE SEGURA- REFUGIO C.F LA PARRA

Duración total: 47:51

Nivel: Avanzado.

Entrenamiento: Potencia aeróbica.

1er. Bloque: 11:28	**RESISTENCIA**
- 00:01 Intro, llano sentado	Baja
- 00:26 Llano sentado (76 rpm)	Baja
- 04:55 Llano pie (76 rpm).	Baja-Media
- 05:18 Llano sentado (76 rpm).	Baja-Media
- 05:57 Llano pie (76 rpm).	Baja-Media
- 06:22 Llano sentado (76 rpm).	Baja-Media
- 07:00 Llano pie (76 rpm).	Baja-Media
- 07:24 Llano sentado (76 rpm).	Baja-Media
- 08:40 Llano pie (76 rpm).	Baja-Media
- 09:30 Llano sentado (76-89 rpm)	Baja-Media
- 10:45 Llano pie (89-86 rpm)	Baja- Media

2° Bloque: 11:05

- 11:28 Escalada sentado (70 rpm)	Media
- 11:55 Escalada pie (70 rpm)	Media
- 12:23 Escalada sentado (70 rpm)	Media
- 12:50 Escalada pie (70 rpm)	Media
- 13:59 Escalada sentado (70-72 rpm)	Media
- 14:26 Escalada pie (72-73 rpm)	Media
- 16:17 Escalada sentado (73-63 rpm)	Media-Alta
- 17:15 Escalada pie (63-64 rpm)	Media-Alta
- 19:15 Escalada sentado (64-65 rpm)	Alta
- 20:14 Escalada pie (65-67 rpm)	Alta
- 21:12 Escalada sentado (67-69 rpm)	Alta
- 22:33 Escalada pie (69-70 rpm)	Alta

3er. Bloque: 16:44

- 23:15 Llano sentado (70-100 rpm)	Baja

-	26:22 Escalada sentado (100-62rpm)	Media
-	27:09 Escalada pie (62 rpm)	Media
-	27:55 Escalada sentado (62 rpm)	Media
-	28:42 Escalada pie (62-64 rpm)	Media
-	30:14 Escalada sentado (64 rpm)	Media
-	30:46 Escalada pie (64-65 rpm)	Media
-	32:52 Escalada sentado (65-64 rpm)	Media-Alta
-	32:54 Escalada pie (65 rpm)	Media-Alta
-	35:07 Escalada sentado (64 rpm)	Media-Alta
-	35:38 Escalada pie (64-66 rpm)	Media-Alta
-	37:34 Escalada sentado (66-67 rpm)	Alta
-	37:50 Escalada pie (67-69 rpm)	Alta
-	40:04 Llano sentado (Vuelta calma 84 rpm)	Baja
-	44:00 Relax	------