FICHA TÉCNICA ETAPA 1. SILES – HORNOS DE SEGURA

Duración total: 54:08

Nivel: Avanzado.

Entrenamiento: Potencia aeróbica.

1er. Bloque: 20:05	**RESISTENCIA**
- 00:01 Intro, llano sentado (92 rpm)	Baja
- 02:42 Llano pie (82 rpm).	Baja-Media
- 02:48 Llano sentado (82 rpm).	Baja-Media
- 02:53 Llano pie (82 rpm).	Baja-Media
- 03:37 Llano sentado (82 rpm).	Baja-Media
- 04:20 Llano pie (87 rpm).	Baja-Media
- 05:48 Llano sentado (87 rpm).	Baja-Media
- 06:10 Llano pie (87 rpm).	Baja-Media
- 06:32 Escalada sentado (62-63 rpm).	Media
- 08:06 Escalada pie (63 rpm)	Media
- 09:07 Escalada sentado (63 rpm)	Media
- 09:43 Escalada pie (63-69 rpm)	Media
- 12:45 Escalada sentado (69-64 rpm)	Media-Alta
- 13:38 Escalada pie (64-65 rpm)	Media-Alta
- 14:20 Escalada sentado (65 rpm)	Media-Alta
- 14:34 Escalada pie (65 rpm)	Media-Alta
- 15:35 Escalada sentado (65-66 rpm)	Alta
- 17:25 Escalada pie (66 rpm)	Alta
- 18:35 Escalada sentado (66-72 rpm)	Alta
- 19:00 Escalada pie (72-75 rpm)	Alta

2º Bloque: 27:20	**RESISTENCIA**
- 20:09 Llano sentado (95-87 rpm)	Baja
- 21:13 Llano pie (87 rpm)	Baja-Media
- 21:56 Llano sentado (87 rpm)	Baja-Media
- 21:59 llano pie (87 rpm)	Baja-Media
- 22:40 Llano sentado (87 rpm)	Baja-Media
- 22:43 Llano pie (87 rpm)	Baja-Media
- 23:03 Llano sentado (87 rpm)	Baja-Media
- 23:52 Llano pie (87 rpm)	Baja-Media
- 25:14 Escalada sentado (61-62 rpm)	Media
- 25:45 Escalada pie (62 rpm)	Media
- 27:20 Escalada sentado (62 rpm)	Media
- 28:17 Escalada pie (62-59 rpm)	Media-Alta
- 28:59 Escalada sentado (59 rpm)	Alta
- 31:30 Escalada pie (59-45 rpm)	Alta
- 32:55 Escalada sentado (45-80 rpm)	Alta
- 33:50 Escalada sentado (65 rpm)	Media
- 35:30 Escalada sentado (66 rpm)	Media-Alta
- 36:10 Escalada pie (66-67 rpm)	Media-Alta
- 38:01 Escalada sentado (67 rpm)	Media-Alta
- 40:15 Escalada pie (67-69 rpm)	Media-Alta
- 45:50 Escalada sentado (72-80 rpm)	Media-Alta
- 46:65 Escalada pie (80 rpm)	Media-Alta
- 47:30 Vuelta a la calma. Relax (80rpm)..	Baja