

Actividades a realizar

Parte I- calcular tu zona de actividad.

Calcula tu frecuencia cardiaca en reposo: Por la mañana, caminando y por la noche antes de acostarte.

Frecuencia cardiaca en 6 segundos) _____ X10= Latidos por minuto ppm

Calcula tu frecuencia cardiaca máxima (220 - Edad = FCM)

Recuerda que esa frecuencia máxima es la frecuencia a la máxima intensidad.

220 - _____ = _____ p.p.m.

Ahora vamos a calcular la frecuencia en diferentes zonas. Lógicamente esto depende de la intensidad de cada ejercicio. Es recomendable trabajar a una frecuencia cardiaca comprendida entre 60 y 80%. Trabajar en este intervalo es bueno para mejorar tu condición física

60%= _____ X0.60= _____ pp.m
 70%= _____ X0.70= _____ p.p.m
 80%= _____ X0.80= _____ p.p.m
 90%= _____ X0.90= _____ p.p.m

Exjemplo: **20 años**
 FCM = 220-20 = 200
 (80%) 200 X 0.80 = 160

Part II- Realiza las siguientes actividades y escribe las frecuencias cardiacas correspondientes

Actividades a realizar:

Frecuencia cardiaca (6 segundos) X 10=ppm
Frecuencia cardiaca (10 segundos) X 6=ppm

Actividad

1. Reposo _____
2. Camina (2') _____
3. Calentamiento general (4') _____
4. Carrera continua (3') _____
5. Ejercicios de movilidad articular (3') _____
6. Ejercicios de fuerza (3') _____
7. Carrera continua (3') _____
8. Estiramientos (3') _____

