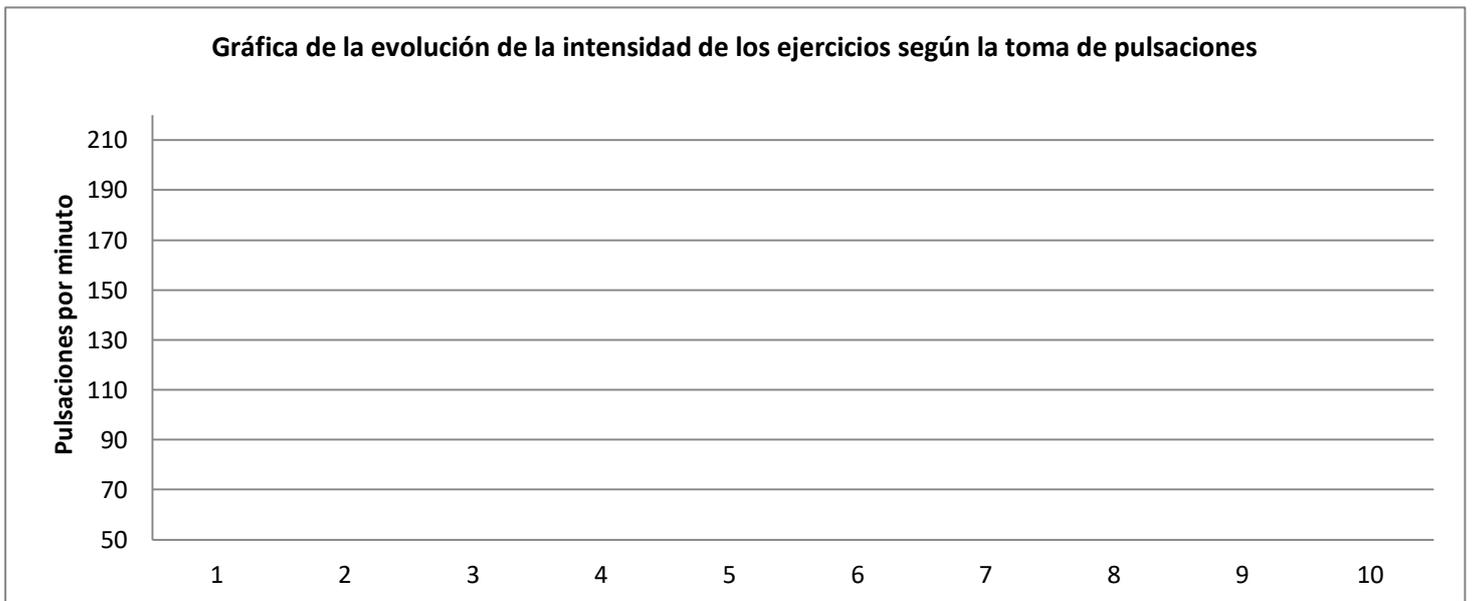


# FICHA DE CONDICIÓN FÍSICA : CONTROL DE LA INTENSIDAD DEL ESFUERZO

|                     |        |
|---------------------|--------|
| NOMBRE Y APELLIDOS: | CURSO: |
|---------------------|--------|

| Nº ACTIV. | ¿EN QUE CONSISTIÓ? | PULS/MIN | ESFUERZO PERCIBIDO |
|-----------|--------------------|----------|--------------------|
| 1         |                    |          |                    |
| 2         |                    |          |                    |
| 3         |                    |          |                    |
| 4         |                    |          |                    |
| 5         |                    |          |                    |
| 6         |                    |          |                    |
| 7         |                    |          |                    |
| 8         |                    |          |                    |
| 9         |                    |          |                    |
| 10        |                    |          |                    |



PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO

## ESCALA DE BORG

¿QUÉ ES?...

### Escala de Borg

Percepción del esfuerzo

|    |                 |
|----|-----------------|
| 0  | Reposo          |
| 1  | Muy, muy ligero |
| 2  | Muy ligero      |
| 3  | Ligero          |
| 4  | Algo pesado     |
| 5  | Pesado          |
| 6  | Más pesado      |
| 7  | Muy pesado      |
| 8  | Muy, muy pesado |
| 9  | Máximo          |
| 10 | Extremo         |

**PREGUNTA 1.** Calcula tu Frecuencia Cardíaca Máxima (F.C.M.) según las fórmulas vistas en clase

**PREGUNTA 2.** Mide tu Frecuencia Cardíaca en Reposo (F.C.R.)

**PREGUNTA 3.** Calcula tu Frecuencia Cardíaca de Reserva (F.C.RES), según la siguiente fórmula:

### ¿Qué es la frecuencia cardíaca de reserva (FC RES)?

Karvonen estableció la frecuencia cardíaca de reserva (FC RES) como la diferencia entre la frecuencia cardíaca máxima (FCM) y la frecuencia cardíaca de reposo (FCR). La frecuencia cardíaca de reserva (FC RES) permite un cálculo más ajustado de la frecuencia cardíaca de entrenamiento (FCE), puesto que tiene en cuenta la frecuencia cardíaca de reposo (FCR).

$$FC\ RES = FCM - FCR$$

Para calcular las diferentes frecuencias de entrenamiento (FCE), Karvonen multiplica la frecuencia cardíaca de reserva (FC RES) por el porcentaje de intensidad (PI) y suma a esa cifra la frecuencia cardíaca de reposo.

$$FCE = (FCM - FCR) \times PI + FCR$$

Para calcular la FCR, hay que tomarse el pulso nada más despertar por la mañana cada día durante una semana y hacer la media. También puedes tomarla relajándote 5 minutos antes de la medición.

**PREGUNTA 4.** Calcula las diferentes frecuencias de entrenamiento (F.C.E.) para trabajar al 60%, 70% y 80% de tu intensidad.

**PREGUNTA 5.** Una vez hayas completado la gráfica con tus pulsaciones, haz un breve comentario en el que analices los siguientes datos:

- ¿En qué momento de la sesión has alcanzado tu mayor intensidad?
- ¿Coincide ese ejercicio con tu percepción subjetiva de esfuerzo más alta? De no ser así, ¿a qué crees que puede ser debido?
- ¿En qué ejercicios has trabajado dentro de los límites de intensidad de resistencia aeróbica, según tu gráfica de pulsaciones?

**PREGUNTA 6.** Escribe 5 beneficios que se consigan con el entrenamiento de la resistencia aeróbica