

FICHA 2 - GRÁFICA "COURSE NAVETTE"

Nombre y apellidos:

Edad:

Curso:

REGISTRO FRECUENCIA CARDIACA (PUL/MIN)						
CALENTAMIENTO		COURSE NAVETTE			REC	
ANTES	DESP.	ANTES DE COMENZAR PRUEBA	AL TERMINAR LA PRUEBA		1	3'

Con los datos obtenidos elabora la gráfica. Primero, marca y colorea tu Zona de Actividad Aeróbica (recuerda que se encuentra entre el 60 y el 85% de tu FC Máxima)

Zona de actividad aeróbica p/m	
60%	85%

<i>p/m</i>	A	D	INICIO	FIN	1'	3'
230						
220						
210						
200						
190						
180						
170						
160						
150						
140						
130						
120						
110						
100						
90						
80						
70						
60						
50						
	CALENT.		PRUEBA		REC.	

INTERVALO ALCANZADO:

NOTA BAREMO:

TIEMPO TOTAL DE ACTIVIDAD:

Calcula el porcentaje de trabajo que has desarrollado durante la prueba (en función de las pulsaciones obtenidas al final de la misma).

FC Máxima	Porcentaje de trabajo (%)