

Rexistra ao longo dunha semana a medición da túa Frecuencia Cardíaca.

- a) Dous rexistros de FC Basal.
- b) Catro rexistros de FC en Repouso.
- c) Tres rexistros de FC en Esfuerzo.
- d) Engade á táboa a túa FC Máxima.

NOME E APELIDOS:

DATA DE NACEMENTO:

IDADE:

FÓRMULA DE FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA:

FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA:

Exemplo:

ACTIVIDADE DE
DESCANZO
Ler un libro 70lat/minuto

DÍA DA SEMANA	ACTIVIDADE DE			OBSERVACIÓNS
	DESPERTAR	ESFORZO	DESCANSO	
LUNS				
MARTES				
MÉRCORES				
XOVES				
VENRES				
SÁBADO				
DOMINGO				