

NOMBRE ANGIE MARCHENA MONDELL

CURSO ACONDICIONAMIENTO FISICO G6

En la rutina de ejercicios diaria enviada en la semana 5 deberá tomar la frecuencia cardiaca al inicio y al final de cada circuito como también al final del estiramiento final, apuntar los datos en el día 1, 2 y 3, recordar que la primera semana se realizan 3 circuitos. Y la segunda 4.

Esta toma de Frecuencia Cardiaca la cual ya fue explicada y realizada en la semana 2 puede hacerla con cualquier dispositivo, ya sea teléfono, reloj pulsometro, banda deportiva u otros, o de forma manual. Deberá de Enviar esta tabla como Tarea 2 el día

SEMANA 1

TOMA DE FRECUENCIA CARDIACA	INICIO	FINAL DEL CIRCUITO 1	FINAL DEL CIRCUITO 2	FINAL DEL CIRCUITO 3	FRECUENCIA CARDIACA AL FINAL DEL ESTIRAMIENTO.
DIA 1	84	100	112	126	89
DIA 2	80	106	121	133	93
DIA 3	79	102	110	121	85

SEMANA 2

TOMA DE FRECUENCIA CARDIACA.	INICIO	FINAL DEL CIRCUITO 1	FINAL DEL CIRCUITO 2	FINAL DEL CIRCUITO 3	FINAL DEL CIRCUITO 4.	FRECUENCIA CARDIACA, AL FINAL DEL ESTIRAMIENTO.
DIA 1	86	100	120	136	132	90
DIA 2	74	102	114	129	136	85
DIA 3	76	104	110	127	139	89

Observaciones:

En algunos casos tome un descanso de 2 minutos, más que todo en el día 2.