Ficha de control de la intensidad del esfuerzo

Alumno/a: Edad:

F.C.M. 220ppm-edad= ppm.

Zona de actividad

65% de tu F.C.M.=(FCM*65)/100= PPM.

85% de tu F.C.M.=(FCM*85)/100= PPM.

Pulso sentado:	Pulso acostado:	Pulso tras hacer ejercicio suave:	Pulso tras hacer ejercicio intenso:
SESIÓN Nº:	FECHA:	PULSACIONES ANTES DE EMPEZAR LA CLASE EN 1 MINUTO (15*4)	PULSACIONES AL FINAL DE LA PARTE PRINCIPAL EN 1 MINUTO (15*4)
SESIÓN Nº:	FECHA:		
SESIÓN Nº:	FECHA:		
SESIÓN Nº:	FECHA:		
SESIÓN Nº:	FECHA:		
SESIÓN Nº:	FECHA:		
SESIÓN Nº:	FECHA:		
SESIÓN Nº:	FECHA:		
SESIÓN Nº:	FECHA:		
SESIÓN Nº:	FECHA:		