HOJA PERSONAL DE CONTROL DE LAS PULSACIONES A LO LARGO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA DE RESISTENCIA.

Nombre:_____

F.CARDIACA																											
220																											
210																											
200																											
190																											
180																											
170																											
160																											
150																											
140																											
130																											
120																											
110																											
100																											
TOMAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
SESIONES	28''			24''			20''			16''			14''			2x2x350		3x2x350			2x3x350			2x2x750		2x1150	