

Lección 20 – Llegar a la meta

Actividad:

Calcule su zona de ritmo cardíaco meta. Una vez calculado mantenga un registro de su ritmo cardíaco esta semana durante cualquier actividad física. Anote la frecuencia cardíaca máxima alcanzada.

Registro semanal: Frecuencia cardíaca máxima



	Tipo de Actividad Física	Frecuencia Cardíaca Máxima
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

