

2º Trimestre.

Unidad 1: Salud y Actividad Física

Calcular tus Umbrales para el trabajo con FC

Paso 1: Calcula tu Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM) 220-(edad)

220- () = _____

Paso 2: Calcula tu Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCR)

Mide tu FC por un minuto cuando te despiertes, antes de levantarte: _____

Paso 3: Calcula tu Frecuencia Cardíaca Efectiva (FCE)

Resta a la FCM tu FCR y así obtendrás el rango de pulsaciones en la que efectivamente se puede mover tu corazón.

FCM-FCR=FCE _____ - _____ = _____

Paso 4: Calcula tu Zona Quema Grasas

El rango para quemar grasas se encuentra entre el 50% y el 75% de la FCE que deberás sumar a la FC en reposo. El trabajo en esta zona te ayuda a aumentar tu rendimiento deportivo, ayuda a controlar el peso, mejora la circulación, previene enfermedades cardiovasculares, mejora la función respiratoria, los estados de ánimo, etc.

FCE*0,50-> _____ *0,50= _____ + FCR (____) = _____ lpm min

FCE*0,75-> _____ *0,75= _____ + FCR (____) = _____ lpm min

Paso 5: Calcula tu zona de Desarrollo Aeróbico

La zona de desarrollo aeróbico se encuentra entre el 75% y el 85% de la FCE que deberás sumar a la FC en reposo. El trabajo en esta zona te ayuda a aumentar tu rendimiento deportivo, especialmente en actividades de predominio aeróbico. También mejora la circulación, previene enfermedades cardiovasculares, mejora la función respiratoria, los estados de ánimo, etc.

FCE*0,75-> _____ *0,75= _____ + FCR (____) = _____ lpm min

FCE*0,85-> _____ *0,85= _____ + FCR (____) = _____ lpm min

Ahora anota todos tus valores en las tablas:

	Fórmula	FC
FC Reposo	(Medir)	_____ lpm
FC Máxima	206,9*(0,67*edad)	206,9*(0,67*45)=_____ lpm
FC Reserva	FCmáx-FCreposito	_____ - _____ = _____

FC	Fórmulas	Min	Máx
FC Quema Grasa	FCR*0,50+FCreposito (____*0,5)+____=____ FCR*0,75+FCreposito (____*0,75)+____=____		
FC Aeróbica	FCR*0,75+FCreposito (____*0,75)+____=____ FCR*0,85+FCreposito (____*0,85)+____=____		
FC Umbral Anaeróbico	FCR*0,85+FCreposito (____*0,85)+____=____ FCR*0,85+FCreposito (____*0,90)+____=____		



Fecha	Kms	Tiempo	FC	Borg	Ritmo min/km	Strava

ESCALA DE Borg	
0	NADA
1	MUY MUY LIGERO
2	MUY LIGERO
3	LIGERO
4	MODERADO
5	UN POCO PESADO
6	PESADO
7	
8	MUY PESADO
9	
10	EXTREMADAMENTE PESADO