Hospital Universitario de Fuenlabrada

SaludMadrid

Disponible en:
www.misejercicios.es/100

REGISTRO DE ENTRENAMIENTO

Nombre		Pulso objetivo	

Tiempo minutos	Fecha y hora	Pulso tras tabla	Pulso mitad	Pulso Fin+2min	Escala Borg	Incidencias

Hospital Universitario de Fuenlabrada

Nombre		Pulso objetivo	

Tiempo minutos	Fecha y hora	Pulso tras tabla	Pulso mitad	Pulso Fin+2min	Escala Borg	Incidencias

- Dejar pasar 2 horas de tiempo desde la última comida hasta el inicio de la actividad.
- Descansar 30 minutos después de completado el ejercicio.
- Los primeros 15 días debe procurar caminar sobre una superficie llana.