Taller 6

Actividad evaluada en clases.

IMPORTANTE LA FRECUENCIA CARDÍACA SE TOMA EN 6 SEGUNDOS POR EL DOCENTE DANDO LAS SIGUIENTES INDICACIONES.

1-. UBIQUE SU PULSO

2-. CONCENTRECE EN CONTAR

3-. A MI SEÑAL COMIENCE A CONTAR.

4-. MULTIPLIQUE POR DIEZ EL NÚMERO QUE LE DÍO.

Crea un plan de entrenamiento con los ejercicios vistos en clases y aquellos que observó durante su trabajo autónomo en casa para fortalecer sus capacidades.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ejercicio | Series | Repeticiones | Tiempo de descanso | Frecuencia cardíaca en reposo | Frecuencia cardíaca final. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Cierre: Recordar que esto es una evaluación clase a clase sobre los ejercicios que selecciona, es decir, aquellos que va a realizar durante la clase.