

FICHA PRÁCTICA-TRABAJO INDIVIDUAL DE RESISTENCIA

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

CURSO: \_\_\_\_\_

DÍA 1:		FECHA:									
BLOQUE N°1	PULSO INICIAL	PAUSA	BLOQUE N°2	PULSO INICIAL	PAUSA	BLOQUE N°3	PULSO INICIAL	PAUSA	BLOQUE N°4	PULSO INICIAL	PAUSA
TIEMPO	INTENSIDAD		TIEMPO	INTENSIDAD		TIEMPO	INTENSIDAD		TIEMPO	INTENSIDAD	
VUELTAS	PULSO FINAL		VUELTAS	PULSO FINAL		VUELTAS	PULSO FINAL		VUELTAS	PULSO FINAL	

DÍA 2:		FECHA:									
BLOQUE N°1	PULSO INICIAL	PAUSA	BLOQUE N°2	PULSO INICIAL	PAUSA	BLOQUE N°3	PULSO INICIAL	PAUSA	BLOQUE N°4	PULSO INICIAL	PAUSA
TIEMPO	INTENSIDAD		TIEMPO	INTENSIDAD		TIEMPO	INTENSIDAD		TIEMPO	INTENSIDAD	
VUELTAS	PULSO FINAL		VUELTAS	PULSO FINAL		VUELTAS	PULSO FINAL		VUELTAS	PULSO FINAL	

DÍA 3:		FECHA:									
BLOQUE N°1	PULSO INICIAL	PAUSA	BLOQUE N°2	PULSO INICIAL	PAUSA	BLOQUE N°3	PULSO INICIAL	PAUSA	BLOQUE N°4	PULSO INICIAL	PAUSA
TIEMPO	INTENSIDAD		TIEMPO	INTENSIDAD		TIEMPO	INTENSIDAD		TIEMPO	INTENSIDAD	
VUELTAS	PULSO FINAL		VUELTAS	PULSO FINAL		VUELTAS	PULSO FINAL		VUELTAS	PULSO FINAL	

DÍA 4:		FECHA:									
BLOQUE N°1	PULSO INICIAL	PAUSA	BLOQUE N°2	PULSO INICIAL	PAUSA	BLOQUE N°3	PULSO INICIAL	PAUSA	BLOQUE N°4	PULSO INICIAL	PAUSA
TIEMPO	INTENSIDAD		TIEMPO	INTENSIDAD		TIEMPO	INTENSIDAD		TIEMPO	INTENSIDAD	
VUELTAS	PULSO FINAL		VUELTAS	PULSO FINAL		VUELTAS	PULSO FINAL		VUELTAS	PULSO FINAL	

OBSERVACIONES_DIA 1			OBSERVACIONES_DIA 2			OBSERVACIONES_DIA 3			OBSERVACIONES_DIA 4		
VOLUMEN TOTAL	TIEMPO	DISTANCIA	VOLUMEN TOTAL	TIEMPO	DISTANCIA	VOLUMEN TOTAL	TIEMPO	DISTANCIA	VOLUMEN TOTAL	TIEMPO	DISTANCIA
	0:00	0		0:00	0		0:00	0		0:00	0

COMENTARIOS: