

FITXA DE SEGUIMENT DE LA RESISTÈNCIA AERÒBICA

Nom:

Curs: 6è

1r Trimestre	OCTUBRE										NOVEMBRE								DESEMBRE					
	2	7	9	14	16	21	23	28	30	4	6	11	13	18	20	25	27	2	4	9	11	16	18	
Fc repòs																								
Fc esforç																								
Nº Voltes																								
Distància = m																								
Temps = s																								
Velocitat = m/s																								

2n Trimestre	GENER							FEBRER								MARÇ							
	8	13	15	20	22	27	29	3	5	10	12	17	19	24	26	3	5	10	12	17	19	24	26
Fc repòs																							
Fc esforç																							
Nº Voltes																							
Distància = m																							
Temps = s																							
Velocitat = m/s																							

3r Trimestre	ABRIL					MAIG								JUNY					
	7	9	14	16	28	5	7	12	14	19	21	26	28	2	4	9	11	16	18
Fc repòs																			
Fc esforç																			
Nº Voltes																			
Distància = m																			
Temps = s																			
Velocitat = m/s																			

- La Freqüència cardíaca (Fc) és la quantitat de batecs que fa el cor durant un minut
- La Freqüència cardíaca la mesurem en pulsacions per minut
- La Freqüència cardíaca la podem mesurar posant els dits sobre l'arteria radial