

FITXA DE SEGUIMENT DE LA RESISTÈNCIA AERÒBICA

Nom:

Curs: 5è

1r Trimestre	OCTUBRE									NOVEMBRE									DESEMBRE				
	1	6	8	13	15	20	22	27	29	3	5	10	12	17	19	24	26		1	3	10	15	17
Fc repòs																							
Fc esforç																							
Nº Voltes																							
Distància = m																							
Temps = s																							
Velocitat = m/s																							

2n Trimestre	GENER						FEBRER									MARÇ								
	12	14	19	21	26	28	2	4	9	11	16	18	23	25		2	4	9	11	16	18	23	25	
Fc repòs																								
Fc esforç																								
Nº Voltes																								
Distància = m																								
Temps = s																								
Velocitat = m/s																								

3r Trimestre	ABRIL						MAIG							JUNY				
	6	8	13	15	27	29	4	11	13	18	20	25	27	1	3	8	10	17
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