

FICHA DA RESISTENCIA AERÓBICA		
Proba de resistencia aeróbica: Test dos 12 minutos	Nº de voltas no TEST 1:	Nº de voltas no TEST 2:
	Pulsacións ao rematar:	Pulsacións ao rematar:
CARREIRA CONTINUA	<p>En que consiste?</p> <p>Volume coa que vas comezar na 1ª semana:</p> <p>Intensidade coa que deberías correr nas primeiras sesións:</p>	
FARTLEK	<p>En que consiste?</p> <p>Volume co que vas comezar nas primeiras sesións:minutos =rápido +lento</p> <p>Intensidades coas que deberías correr : a intensidade alta +a intensidade baixa.</p>	
ADESTRAMENTO TOTAL	<p>En que consiste?</p> <p>Volume co que vas comezar nas primeiras sesións:</p> <p>Intensidade:</p>	

Debes saber que: $Volume = tempo\ de\ carreira / Intensidade = pulsacións\ por\ minuto\ e\ porcentaxe\ (haino\ que\ calcular)$
 $Intensidade\ máxima = pulsacións\ máximas = (220 - idade)$

FICHA DO QUECEMENTO		
1ª PARTE	Mobilidade articular	Duración: 1 minuto
2ª PARTE	Carreira suave	Duración: 3-6 minutos
3ª PARTE	Estiramientos dos grandes grupos musculares	Duración: 1-3 minutos
<p>COMO CUBRIR A FICHA: Na 1ª parte: explica o movemento que vas realizar e pon por orde as articulacións. Na 2ª parte: escribe a que intensidade (pulsacións) deberías correr para quantar. Na 3ª parte: escolle os principais músculos que vas a estirar e escríbeos na orde correcta.</p>		