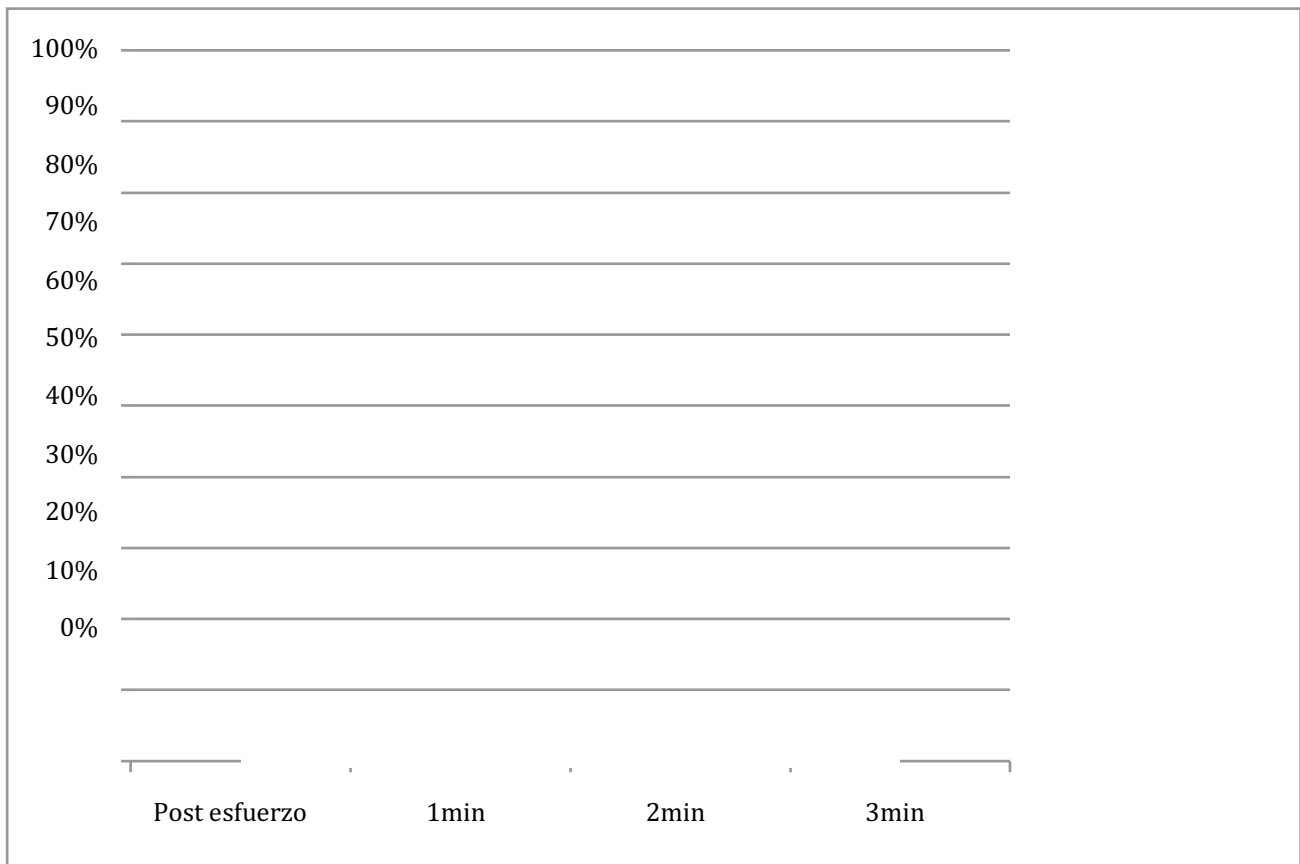


ANEXO 3.9- CONTROL DE LA FC

CURVA DE RECUPERACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA



OBERVA LA GRÁFICA Y CONTESTA

1- ¿Te recuperas muy rápido después del esfuerzo? ¿Cómo lo sabes?

2- La recuperación de la frecuencia cardíaca que observas en la gráfica, ¿quiere decir que estás bien físicamente o que debes mejorar? Razona tu respuesta.