

CURSO BACHILLERATO

P R U E B A S

NOMBRE ALUMNO/A

			P	R	U	E	B	A	S			

TRABAJO INDIVIDUAL A REALIZAR:

- Pruebas elegidas.
- Relación con capacidad física.
- Situación en que se encuentra.
- ¿Cómo mejorar?.

BACHILLERATO

ALUMNO/A:							
ICM							
ZONA DE ACTIVIDAD							

SESIÓN

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO				
D	R	I	T	A

DESARROLLO SESIÓN:	
--------------------	--

ALUMNO/A:						
Pulsaciones						

OBSERVACIONES:

Recordemos las siglas siguientes para los conceptos arriba indicados:

	Concepto del factor	Se mide en...
<b>D</b>	- Distancia que corremos - Cantidad de Kilos que movemos - Tiempo que dura el trabajo	- metros, kilómetros - kilos - minutos, segundos
<b>R</b>	- Repeticiones y series, (agrupaciones de repeticiones)	- 1, 2, 3, 4, ...
<b>I</b>	- Intervalo de descanso entre repeticiones y entre series	- minutos, segundos
<b>T</b>	- Trabajo o esfuerzo sobre el 100% - Velocidad de ejecución	- % - rápida, media, lenta
<b>A</b>	Acción durante los tiempos de descanso	- activa o pasiva

**D** y **R** son factores particulares del volumen. **I**, **T** y **A** son factores de la intensidad y recuperación

