

SA I: SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

<i>Estación</i>	<i>Tipo de trabajo</i>	<i>FC previa (ppm)</i>	<i>FC final (ppm)</i>	<i>%FCmáx</i>	<i>Borg (1-10)</i>	<i>¿Podías hablar?</i>	<i>Sensación general</i>
<i>1</i>	<i>Caminata / movilidad</i>						
<i>2</i>	<i>Carrera continua</i>						
<i>3</i>	<i>Intervalos</i>						
<i>4</i>	<i>Sprint + rec.</i>						

<i>Zona</i>	<i>% de FC_{máx}</i>	<i>Rango teórico (ppm)</i>	<i>Denominación</i>	<i>Características fisiológicas</i>	<i>Utilidad / Efectos</i>	<i>Sensaciones (Borg 1-10)</i>
<i>Z1</i>	<i>50-60 %</i>					
<i>Z2</i>	<i>60-70 %</i>					
<i>Z3</i>	<i>70-80 %</i>					
<i>Z4</i>	<i>80-90 %</i>					

1. ¿Coinciden las sensaciones subjetivas con los datos de FC?
2. ¿Qué diferencias observas entre los ejercicios aeróbicos y anaeróbicos?
3. ¿Qué implicaciones tiene trabajar en exceso en zonas altas?
4. ¿En qué zona de intensidad te encontraste más cómodo/a?
5. ¿Qué relación observas entre la frecuencia cardiaca y el tipo de energía usada (aeróbica o anaeróbica)?
6. ¿Qué riesgos puede tener mantener esfuerzos cercanos al 90–100 % FC_{máx} sin control?