

### FICHA DE CONTROL: "CARRERA CONTINUA"

Alumno/a A → Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ P/m, reposo: \_\_\_\_\_

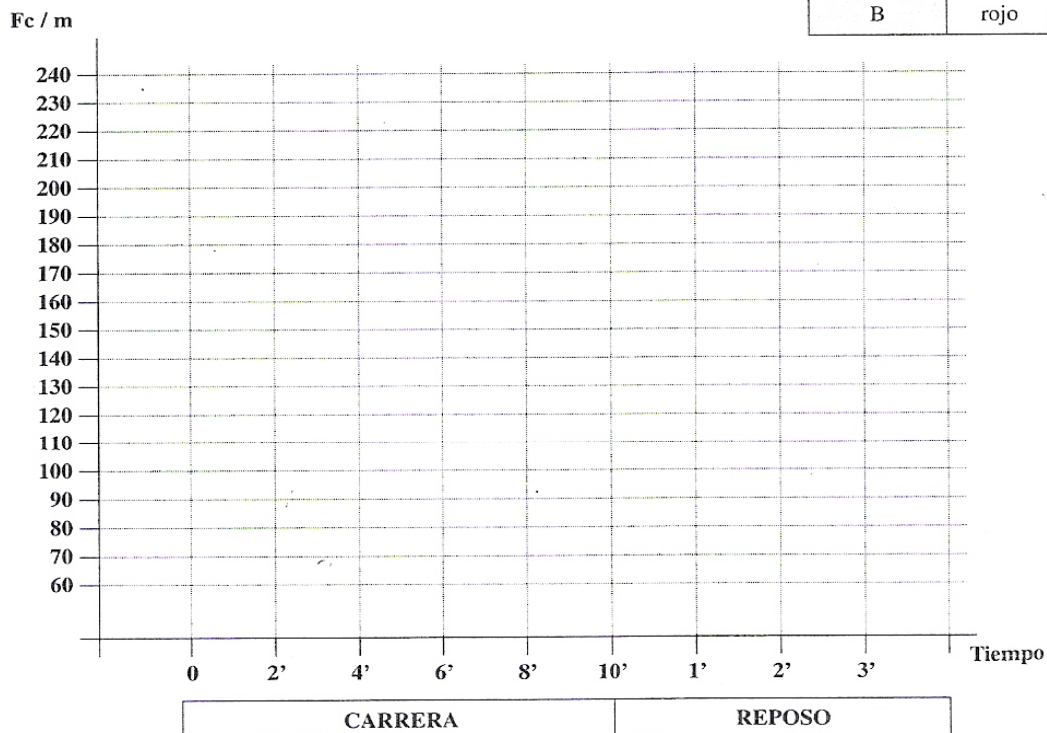
Alumno/a B → Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ P/m, reposo: \_\_\_\_\_

#### REGISTRO DE PULSACIONES / MINUTO

Alumnos	DURANTE LA CARRERA					DURANTE LA RECUPERACIÓN		
	A los 2'	A los 4'	A los 6'	A los 8'	A los 10'	Al cabo de 1'	Al cabo de 2'	Al cabo de 3'
A								
B								

Ahora con los datos que habéis obtenido tanto en la carrera como en la recuperación, vais a elaborar una gráfica, para ello vais a utilizar cada uno un trazo de distinto color:

Alumnos	Color
A	negro
B	rojo



**Nota:** En el punto 0 de la abscisa indicaréis la frecuencia cardíaca que tenéis al comenzar el esfuerzo.