

CIDA Fitness – Registro de Frecuencia Cardíaca (4 Semanas)

Programa de Cardio y Fuerza Post-Rehabilitación

www.cidafitness.com

Semana 1

Fecha	Actividad	Duración	FC Prom.	Zona	Notas

Seguridad: Manténgase principalmente en las zonas de quema de grasa y aeróbica. Deténgase si siente mareos, dolor en el pecho o falta de aire inusual. Manténgase bien hidratado.

Semana 2

Fecha	Actividad	Duración	FC Prom.	Zona	Notas

Seguridad: Manténgase principalmente en las zonas de quema de grasa y aeróbica. Deténgase si siente mareos, dolor en el pecho o falta de aire inusual. Manténgase bien hidratado.

Semana 3

Fecha	Actividad	Duración	FC Prom.	Zona	Notas

Seguridad: Manténgase principalmente en las zonas de quema de grasa y aeróbica. Deténgase si siente mareos, dolor en el pecho o falta de aire inusual. Manténgase bien hidratado.

Semana 4

Fecha	Actividad	Duración	FC Prom.	Zona	Notas

Seguridad: Manténgase principalmente en las zonas de quema de grasa y aeróbica. Deténgase si siente mareos, dolor en el pecho o falta de aire inusual. Manténgase bien hidratado.