

Resistencia cardiovascular

1. Los alumnos y las alumnas inician un plan de entrenamiento que les demande solamente 3 días a la semana. A modo de ejemplo:
 - Lunes: trotar 15 minutos dos veces en el día a una intensidad del 60% de su frecuencia cardiaca máxima (FCM).
 - Martes: trotar durante 20 minutos una vez en el día, jugando con las intensidades cada 10 minutos e incluyendo una carrera a máxima velocidad de unos 15 metros.
 - Viernes: trotar 30 minutos de una sola vez a una intensidad de 65% de su FCM.
 - Lunes: trotar 20 minutos 2 veces en el día a una intensidad de 60% de su FCM.
 - Martes: trotar durante 30 minutos, jugando con las intensidades cada 10 minutos y con un pique de velocidad de 20 metros.
 - Viernes: trotar de una sola vez 45 minutos, a una intensidad de 65% de su FCM.

Luego de cumplir con su plan, responden cuál de las actividades les costó más.