



FRECUENCIA CARDÍACA Y EJERCICIO FÍSICO

UTILIZANDO LA FÓRMULA DE KARVONEN DE LA FC

- PASO 1: Frecuencia Cardíaca en reposo:
- PASO 2: Calcular la frecuencia cardíaca máxima (Fcmáx)

$$\begin{aligned} \text{HOMBRES: FC máx} &= 220 - \text{edad} = \\ \text{MUJERES: FC máx} &= 226 - \text{edad} = \end{aligned}$$

- PASO 3: aplica la fórmula de Karvonen

$$\boxed{\text{FC a un \% de intensidad} = (\text{FC reposo} \times \% \text{ de I}) + \text{FC rep}}$$

EJEMPLO PRÁCTICO:

Se trata de un hombre de 25 años, tiene un frecuencia cardiaca en reposo de 62 latidos/minuto. Se le recomienda entrenar a una intensidad del 70-80% de su frecuencia cardiaca máxima (FCmáx). ¿Cuál es tu frecuencia cardíaca de entrenamiento (**zona de actividad**)?

1. Primero realizaremos la FCmáx: $220 - 25 = 195$ ppm
2. FC para el 70% = $(195-62) \times 0.70 + 62 = 155.1$ ppm
3. FC para el 80% = $(195-62) \times 0.80 + 62 = 168.4$ ppm

1. EJERCICIO PRÁCTICO:

A. Halla las pulsaciones a las que debes realizar la actividad para hacerlo a una intensidad del **70%**.

B. Debes realizar 2 series de: saltar, skipping, burppe, comba... (elegir una actividad) durante 6' cada una y tomar las pulsaciones que has tenido para comprobar si lo has hecho a la intensidad adecuada.

- Aplicando la fórmula de Karvonen debería correr a _____ ppm.

| Actividad realizada | Series | Pulsaciones que he tenido |
|---------------------|--------|---------------------------|
| | 1ª | |
| | 2ª | |

2. EJERCICIO PRÁCTICO:

A. Toma las pulsaciones después de realizar las siguientes actividades:

| | |
|---|--|
| Pulsaciones antes de la actividad física | |
| Pulsaciones a los 3 minutos de skipping | |
| Pulsaciones a los 6 minutos de skipping | |
| Pulsaciones a los 9 minutos de skipping | |
| Pulsaciones a los 12 minutos de skipping | |

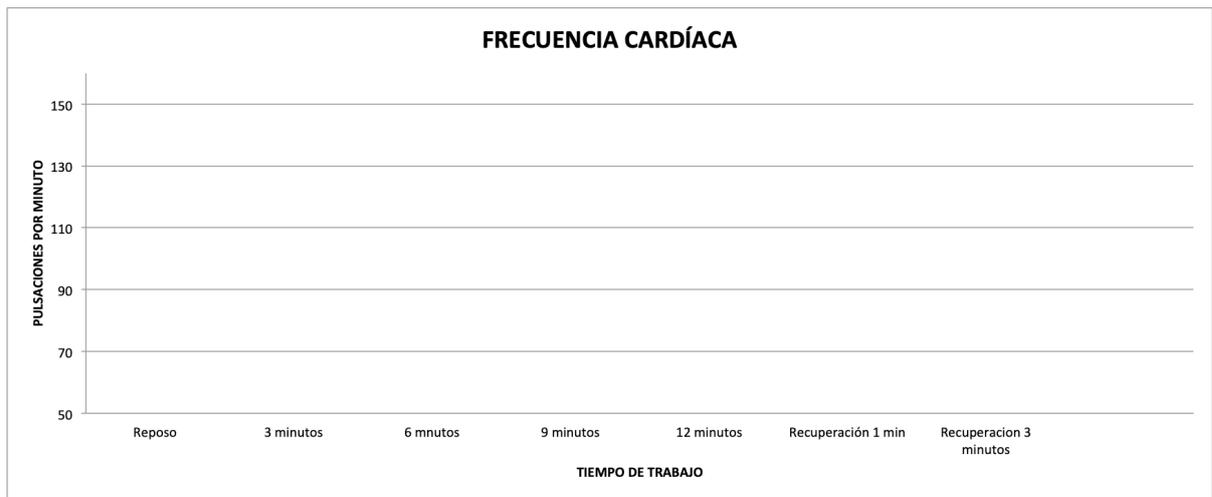
Recordar cada persona tiene su ritmo. Dosificar según tu condición física.

B. **TIEMPO DE RECUPERACIÓN:** Tómate las pulsaciones al finalizar las actividades anteriores primero al minuto de haber terminado y después a los tres minutos.

-Pulsaciones 1 minuto después: _____

-Pulsaciones 3 minutos después: _____

C. REPRESENTA GRÁFICAMENTE TUS RESULTADOS:



D. ANALIZA TUS RESULTADOS:

-Tiempo total trabajando dentro de mi zona de actividad _____

-Tiempo total trabajando por encima de mi zona de actividad _____

-Tiempo total trabajando por debajo de mi zona de actividad _____

Observaciones y comentarios: