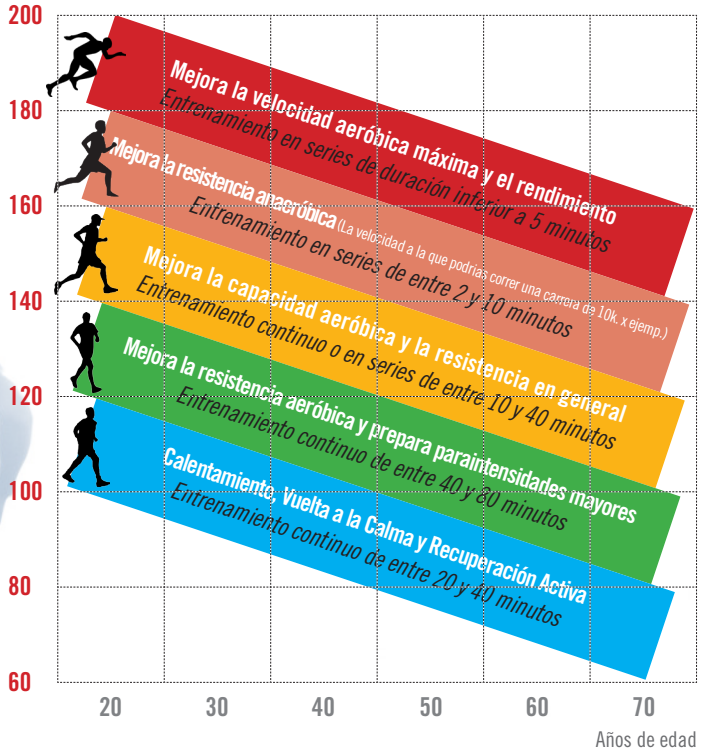


# ¿UTILIZAS TU FRECUENCIA CARDÍACA PARA ENTRENAR?

Conocer y controlar tu Frecuencia Cardíaca te ayudará a correr de una manera mucho más efectiva y saludable. Para saber a qué intensidad tienes que entrenar, guarda esta gráfica y localiza las pulsaciones máximas y mínimas a las que deberías correr según tu edad y objetivos de entrenamiento.



Pulsaciones por minuto



## EJEMPLO DE UTILIZACIÓN:

Tengo 40 años y quiero realizar un entrenamiento para mejorar mi resistencia aeróbica:

1. Localiza tu edad en el eje X de la gráfica
2. Localiza la zona de entrenamiento que se corresponde con tu objetivo
3. Los puntos donde se cruza la línea vertical de tu edad con los límites superior e inferior de la zona de entrenamiento corresponden con las pulsaciones máximas y mínimas a las que deberías correr.

En el ejemplo: debería correr entre **40 y 80 minutos**, a una intensidad de entre **100 y 120 pulsaciones** por minuto.



Antes de iniciar cualquier plan de entrenamiento, recomendamos que te realices un reconocimiento médico deportivo, y que un profesional de la actividad física te asesore en la planificación y desarrollo del mismo.