

Universidad Pedagógica Experimental Libertador
Instituto Pedagógico Rural "Gervasio Rubio"
"Patrimonio Histórico y Cultural de la Ciudad de Rubio"
Coordinación de Educación física
Rubio Estado Táchira

Principios Científicos del Entrenamiento

Registro plan de Entrenamiento

Adaptación

Fecha: _____	Hora: _____	Climáticas: _____	Temp: _____	
Nombre y Apellidos: _____			Peso: _____	
			Distancia Record: _____	
Sesión de Entrenamiento			Semana	
Lugar: _____				
FC Inicial	FC Final	FC 1´	FC 2´	FC 5´
Tiempo empleado	VO2 max	Escala de Borg	Observaciones	