

¿CUÁLES
SON MIS

220 ● SU
EDAD =



Durante una , intente
alcanzar entre el 50 y el 70 % de su
frecuencia cardíaca máxima.
*(multiplique su frecuencia
cardíaca máxima por 0.5 o 0.7)*

Durante una , intente alcanzar entre el
70 y el 85 % de su frecuencia cardíaca
máxima.
*(multiplique su frecuencia cardíaca
máxima por 0.7 o 0.85)*

Su frecuencia cardíaca, o pulso, es la cantidad
de íaca máxima.