



Actividad: Registro de rutina, responder cada entrenamiento

1.- Ejecuté la rutina "A" el día 1 (lunes) de la semana 6 completa sin problemas.

Marca con un ticket: Logrado \_\_\_\_ Por lograr \_\_\_\_

2.- Ejecuté la rutina "B" el día 3 (miércoles) de la semana 6 completa sin problemas.

Marca con un ticket: Logrado \_\_\_\_ Por lograr \_\_\_\_

3.- Ejecuté la rutina "A" el día 5 (viernes) de la semana 6 completa sin problemas.

Marca con un ticket: Logrado \_\_\_\_ Por lograr \_\_\_\_

4.- Día de recuperación, tuve que ocupar este día por que me olvide de hacer los ejercicios

Marca con un ticket: Si \_\_\_\_ No \_\_\_\_

SEMANA 6: EVIDENCIA DE MI ENTRENAMIENTO

	LUNES (1)	MÉRCOLES (3)	VIERNES (5)	(DÍA OPCIONAL )	EJEMPLO
Ropa adecuada					✓
Hidratación					✓
FC inicial (ppm)					60 ppm
FC final (ppm)					150 ppm
Escala de Borg (Nº)					6
Fecha					04-05-2020
Firma Apoderado					
Contractura (dolor corporal) muscular al <u>día siguiente</u> de la rutina.	(martes)	(jueves)	(sábado)		Del 1 al 10, me duele el cuerpo un "4"

CÓMETE TUS VERDURAS



¡Tú puedes hacerlo!



¡A DARLO TODO!



Envíanos tu evidencia de la actividad a los 2 correos, es fundamental para el proceso de evaluación.  
[giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:giannina.escanilla@colegio-mansodevelasco.cl) [jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl](mailto:jonathan.altamirano@colegio-mansodevelasco.cl)