

### FICHA DE ENTRENAMIENTO TABATA

NOMBRE		CURSO	
--------	--	-------	--

PROPONTE UN OBJETIVO QUE QUIERES LOGRAR CON EL ENTRENAMIENTO TABATA:


SELECCIONA QUE CAPACIDADES FÍSICAS TRABAJARAS EN TU TABATA:

FUERZA		FLEXIBILIDAD	
RESISTENCIA		VELOCIDAD	

MARCA LOS DÍAS QUE ENTRENARAS :

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

REGISTRA LA FRECUENCIA CARDIACA DE REPOSO (FCR) Y DE TRABAJO (FCT) DE CADA DÍA QUE REALICES TABATA

	DIA 1	DIA 2	DIA 3
F.C.R			
F.C.T			

COMPLETA LA TABLA DE TU PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO TABATA, INDICANDO EL EJERCICIO Y COMPLETANDO LA CANTIDAD DE REPETICIONES QUE LOGRAS EN CADA UNO DE ELLOS.

EJERCICIOS	N° DE REPETICIONES DÍA 1	N° DE REPETICIONES DÍA 2	N° DE REPETICIONES DÍA 3
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			