

Nombres de los miembros del grupo	A	B
	C	D
FICHA "NUESTRO DIARIO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA DE CARRERA DE LARGA DURACIÓN"		

<b>ATENCIÓN CHICOS/AS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La ficha es <b>COMÚN</b> para los miembros del grupos y para toda la unidad didáctica de Carrera de Larga Duración.</li> <li>- Anotar la <b>fecha</b> y el <b>lugar</b> de la sesión.</li> <li>- Nos tenemos que <b>TOMAR</b> el pulso al <b>final de cada serie de trabajo</b> y <b>ANOTARLO</b> en el hueco dispuesto para ello.</li> <li>- Marcar el nivel de <b>AJUSTE</b> de vuestra serie a lo que marca la ficha del entrenamiento.</li> </ul>
---------------------------	--

SESIÓN _____		FECHA _____			LUGAR: _____		
Serie		1	2	3	4	5	6
Pulso al finalizar la serie	A						
	B						
	C						
	D						
Ajuste al Tiempo por la ficha de trabajo	+de 4						
	+3						
	+2						
	+1						
	0						
	-1						
	-2						
	-3						
- de 4							

SESIÓN _____		FECHA _____			LUGAR: _____		
Serie		1	2	3	4	5	6
Pulso al finalizar la serie	A						
	B						
	C						
	D						
Ajuste al Tiempo por la ficha de trabajo	+de 4						
	+3						
	+2						
	+1						
	0						
	-1						
	-2						
	-3						
- de 4							

SESIÓN _____		FECHA _____			LUGAR: _____		
Serie		1	2	3	4	5	6
Pulso al finalizar la serie	A						
	B						
	C						
	D						
Ajuste al Tiempo por la ficha de trabajo	+de 4						
	+3						
	+2						
	+1						
	0						
	-1						
	-2						
	- de 4						

SESIÓN _____		FECHA _____			LUGAR: _____		
Serie		1	2	3	4	5	6
Pulso al finalizar la serie	A						
	B						
	C						
	D						
Ajuste al Tiempo por la ficha de trabajo	+de 4						
	+3						
	+2						
	+1						
	0						
	-1						
	-2						
	- de 4						

SESIÓN _____		FECHA _____			LUGAR: _____		
Serie		1	2	3	4	5	6
Pulso al finalizar la serie	A						
	B						
	C						
	D						
Ajuste al Tiempo por la ficha de trabajo	+de 4						
	+3						
	+2						
	+1						
	0						
	-1						
	-2						
	- de 4						