PROTOCOLO BANDA RODANTE BRUCE

NOMBRE

EDAD **ESTATURA** mts. **PESO** Kgs. **Fcia Cardiaca Max**

OCUPACIÓN **ACTIVIDAD DEP**

ANTECEDENTES

IMC **% DE FC Alcanzado**

										Recuperación		
	Reposo	3min	6min	9min	12min	15min	18min	21min		1min	3min	5min
Fcia Cardiaca												
P.Arterial												
Est METS												
Est. VO_2												
Est/Cal/min												
Est/Cal/Total												
Vel/millas/h		1,7	2,5	3,4	4,2	5,0	5,5	6,0				
Inclinación Gr		10	12	14	16	18	20	22				
E Borg												

PROTOCOLO BANDA RODANTE BRUCE

NOMBRE

EDAD **ESTATURA** mts. **PESO** Kgs. **Fcia Cardiaca Max**

OCUPACIÓN **ACTIVIDAD DEP**

ANTECEDENTES

IMC **% DE FC Alcanzado**

										Recuperación		
	Reposo	3min	6min	9min	12min	15min	18min	21min		1min	3min	5min
Fcia Cardiaca												
P.Arterial												
Est METS												
Est. VO_2												
Est/Cal/min												
Est/Cal/Total												
Vel/millas/h		1,7	2,5	3,4	4,2	5,0	5,5	6,0				
Inclinación Gr		10	12	14	16	18	20	22				
E Borg												