

CLAVES PARA UN BUEN ENTRENAMIENTO EN LA VIDA



ACTIVIDAD PARA EL ALMA Y EL ESPIRITU

Ejemplos: leer la Biblia y orar a Dios diariamente

FRECUENCIA: diaria

DURACIÓN: 10 a 30 minutos

INTENSIDAD: Máxima

ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA

Ejemplos: caminar, nadar, trotar, bicicleta, gimnasia aeróbica

FRECUENCIA: Todos los días ó 3 a 4 veces por semana

DURACIÓN: Todos los días 20 a 30 minutos ó 3 a 4 veces por semana 45 a 60 minutos

INTENSIDAD: Moderada 50 a 80% de la frecuencia cardíaca máxima (FMC) según condición física, grado de entrenamiento y edad

Realizar ERGOMETRÍA previa con cardiólogo



ASOCIACION BAUTISTA ARGENTINA

