Copyright © 2011 Edgar Lopategui Corsino:
http://www.saludmed.com/PEjercicio/hojas/Hoja_Registro_Diario_Ejer-Cardio.pdf

CONTABILIDAD/REGISTRO DIARIO DEL ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Nombre:_____ Seguro Social:_____ Edad:_____

Sexo: ____M ____F Peso: ____lb ____kg Talla (Altura): ____pulg _____cm

Ocupación:_____ Sesión de Ejercicio (Hora): _____

Fecha	Tipo/Modo de Ejercicio	Duración	Distancia	Descripción de la Sesión de Ejercicio	F.C. Ejer.	RPE	Síntomas y Comen-tarios