RELACIÓN DE RETOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PUNTUACIONES

RETOS	ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL	PUNTUACIÓN SEMANAL
RETO 1	El grupo completa 150 minutos o menos de actividad física semanal	1 PUNTO SEMANAL
RETO 2	El grupo completa entre 150 y 300 minutos de actividad física semanal	2 PUNTOS SEMANALES
RETO 3	El grupo completa entre 300 y 450 minutos de actividad física semanal	3 PUNTOS SEMANALES
RETO 4	El grupo completa entre 450 y 600 minutos de actividad física semanal	4 PUNTOS SEMANALES
RETO 5	El grupo completa más de 600 minutos de actividad física semanal	5 PUNTOS SEMANALES
En el caso de tratarse de grupos de 4, se calculará el tiempo del reto proporcionalmente al número de integrantes. Por ejemplo: en lugar de 150 minutos (30 minutos por cada alumno en grupos de 5) se tendrán en cuenta 120		

"Retos Strava" de Cedec se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartiIgual 4.0 España.

NORMAS PARA EL CUMPLIMIENTO DE LOS RETOS STRAVA

- Los retos hacen referencia a la actividad física realizada cada semana por los 5 integrantes del grupo.
- Cada integrante del equipo debe realizar al menos la décima parte del tiempo de actividad determinado en cada reto. Ejemplo: Si el grupo realiza 300 minutos de actividad, cada uno de nosotros al menos debemos realizar 30 minutos de actividad física durante esa semana.
- La actividad física de cada uno de los integrantes debe realizarse consiguiendo las pulsaciones de entrenamiento dentro de unos límites saludables, es decir, entre la intensidad 1: 65 % y la intensidad 2: 80%, calculadas en actividades anteriores.
- En términos generales, la velocidad mínima de carrera será 8 km/hora para considerarse válido, aunque pueden contemplarse excepciones según resultados detectados en los tests de condición física y otras circunstancias.
- La actividad debe realizarse de forma continuada.

"Retos Strava" de Cedec se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartiIgual 4.0 España.