



## Ausdauer III

	Dauermethode	Intervallmethode
<b>Umfang</b>	mindestens ..... Minuten	mindestens .....Minuten/ Intervall
<b>Intensität</b>	mein persönlicher Pulswert:.....	mein persönlicher Pulswert: nach 1. Intervall: ..... nach 2. Intervall: ..... nach 3. Intervall: .....
<b>Dichte</b>		

Pulsprotokoll



Herzfrequenz

Datum: \_\_\_\_\_

