

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Pulskontrollkarte

Meine optimale Trainingspulsfrequenz:

Für das Walken:

**Für andere Ausdauersportarten
(Laufen...):**

Trainings- einheiten	Datum	Puls/ min (10s Messung x 6)		
		Vor der Belastung	Direkt nach der Belastung	2 min nach der Belastung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				