

Name \_\_\_\_\_ **ERFOLGSKONTROLLE**

Alter		1.Re-Check	2.Re-Check	3.Re-Check	4.Re-Check	5.Re-Check	6.Re-Check	<b>A</b>	Art des Trainings
Körpergewicht / kg								<b>O</b>	Oberkörpertrainer
Körperfett % / kg								<b>G</b>	Gehen / Walking
Frühpuls								<b>F</b>	Fahrrad / Ergometer
rel.VO <sub>2</sub> max. / ml								<b>L</b>	Laufen / Jogging
Vitalkapazität / Liter								<b>T</b>	Treppensteigen
Blutdruck								<b>R</b>	Rudern
max.Herzfrequenz								<b>K</b>	Klettern
Datum								<b>C</b>	Crosswalker
Tester									

Woche	Herzfrequenz		T R A I N I N G S K O N T R O L L E											
	%	von - bis	A	Datum /min	A	Datum /min	A	Datum /min	A	Datum /min	A	Datum /min	A	Datum /min
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

Woche	Herzfrequenz		NACH JEDER TRAININGSEINHEIT ZUM ABKÜHLEN 3-5 MINUTEN MIT 1/3 INTENSITÄT											
	%	von - bis	A	Datum /min	A	Datum /min	A	Datum /min	A	Datum /min	A	Datum /min	A	Datum /min
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

Woche	Herzfrequenz		WEITERMACHEN UND DANN DIE BEANSPRUCHTE MUSKULATUR DEHNEN !											
	%	von - bis	A	Datum /min	A	Datum /min	A	Datum /min	A	Datum /min	A	Datum /min	A	Datum /min
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

Erholungsfähigkeit des Herz/Kreislaufsystems	TRAININGS-HERZFREQUENZ						relative MAXIMALE O <sub>2</sub> -AUFNAHME											
	65%	70%	75%	80%	85%	100%	ALTER	M	W	M	W	M	W	M	W	M	W	
Belastungs-Puls minus 3 Minuten Erholungs-Puls	130	140	150	160	170	200	16-25	31	25	35	28	41	35	51	42	58	47	
Differenz in % vom BP =	123	133	143	150	160	190	26-35	29	23	33	27	40	33	49	38	55	43	
	117	126	135	144	153	180	36-45	26	21	30	24	37	27	45	33	50	38	
<b>&lt; 15 % schlecht</b>	110	119	127	136	144	170	46-55	24	18	28	21	33	24	36	30	44	33	
<b>16-25 % mittel</b>	104	112	120	128	136	160	56-65	21	16	24	18	30	21	34	24	42	30	
<b>&gt; 26 % sehr gut</b>	SCHLECHT	SCHWACH	MITTEL	GUT	SEHR GUT		SCHLECHT	SCHWACH	MITTEL	GUT	SEHR GUT							