

# SportPraxis

**Hör auf dein Herz!** (aus: *SportPraxis* 2/2006, S. 44)

## Pulskarte

Synonym:

Datum:

Alter:

Mein Pulswert in Ruhe:

Mein Maximalpuls (210- Lebensalter):

	Zu erreichender Wert	Tatsächlich erreichter Wert	Differenz
<b>Erster Lauf</b> Ziel: Erreichen von 60 % des individuellen maximalen Pulses			
<b>Zweiter Lauf</b> Ziel: Erreichen von 75 % des individuellen maximalen Pulses			
<b>Dritter Lauf</b> Ziel: Erreichen von 90 % des individuellen maximalen Pulses			

## Pulskarte Biathlonstaffel

Datum:

Name/Synonym:

Alter:

Mein Ruhepuls:

Mein Maximalpuls:

	Gemessener Pulsschlag...
...nach dem Aufwärmen	
...vor dem Start	
...vor der Schussstation	
...nach der Schussstation	
(evtl. ...nach der/den Strafrunde(n))	
...nach dem Wechsel (am Start)	
...nach dem Abbauen	
...höchster festgestellter Puls während der Stunde	

**Feststellungen/ Besonderheiten:**

# SportPraxis

**Hör auf dein Herz!** (aus: *SportPraxis* 2/2006, S. 44)

## **Ausdauerparcours Pulskarte und Stationsergebnisse**

Datum:

Name/Synonym:

Alter:

Mein Ruhepuls:

Mein Maximalpuls:

	Gemessener Pulsschlag...	Erreichte Punktzahl....
...vor dem Aufwärmen		
...an Station 1		
...an Station 2		
...an Station 3		
...an Station 4		
...an Station 5		
...nach dem Abbauen		
...höchster festgestellter Puls während der Stunde		<b>Gesamtpunktzahl:</b>

**Feststellungen/ Besonderheiten:**