



# PULSKARTE

Nachname

Vorname

IAH:

AHG:

Nächste Belastungsuntersuchung:

Trainingsfrequenz:

Größe:

/min

m

Datum	PULS						Ausdauer- belastung (Zeit)	Belastbarkeit m/min. oder Watt	RR systol / diastol	Befinden
	Stunden Anfang	Belastung 1	Erholung 1	Belastung 2	Erholung 2	Stunden Ende				
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	
									☺	