DGPR LVPR RLP e.V.

Herzgruppe / Trägerverein der Herzgruppe:

☐ Übungsgruppe
☐ Trainingsgruppe
☐ Gemischte Gruppe
☐ Nachfolgegruppe

Trainingskontrolle – Ausdauertraining

– Vom Teilnehmer selbst zu führen –

Name, Vorname:	Geburtsdatum	**Nicht zu überschreitende Herzfrequenz** ..... /min.	**Empfohlener Herzfrequenzbereich** für Ausdauertraining von ..... bis ..... /min.

Letzte Ergometrieuntersuchung, bei dem die Belastbarkeitsgrenze und der Trainingsherzfrequenzbereich festgestellt wurde:

Datum	Gewicht (kg)	Lauf-/Gehstrecke in Meter	Belastungsdauer in Minuten	**Herzfrequenz (Puls)** **vor** Belastung	**bei** Belastung (Durchschnittswert)	**nach** Belastung	Persönliches Anstrengungsempfinden** (bitte ankreuzen ☒) weniger als oder sehr leicht	recht leicht	etwas anstrengend	anstrengend	sehr anstrengend und stärker
				nur mit Pulsuhr verlässlich bestimmbar*							

* Zu beachten ist, dass beim Training die Belastbarkeitsgrenzen des Herz- Kreislaufsystems dringend zu kontrollieren sind. Das Training sollte unter Herzfrequenzkontrolle mit Hilfe einer Pulsuhr (Pulstester) erfolgen. Die Ihnen bekannte Belastbarkeitsgrenze der Herzfrequenz sollte nicht überschritten werden.

** Beim Training und auch kurz danach sollte der Grad der subjektiven Beanspruchung (Anstrengungsempfinden) „anstrengend"" nicht übersteigen.