

Ausdauerstest 1 / Stufenmodell (Herzfrequenz unter Belastungssteigerung)

Kopiervorlage

Name, Vorname				Anmerkungen							
1.	HF	2.	HF	3.	HF	4.	HF	5.	HF	6.	HF

Name, Vorname				Anmerkungen							
1.	HF	2.	HF	3.	HF	4.	HF	5.	HF	6.	HF

Name, Vorname				Anmerkungen							
1.	HF	2.	HF	3.	HF	4.	HF	5.	HF	6.	HF

Name, Vorname				Anmerkungen							
1.	HF	2.	HF	3.	HF	4.	HF	5.	HF	6.	HF

Name, Vorname				Anmerkungen							
1.	HF	2.	HF	3.	HF	4.	HF	5.	HF	6.	HF