T.V. Jahn Bad Lippspringe e.V.

Herzsport-Gruppe ___

Pulskarte

Name: _____ Empfohlene Trainingspulsfrequenz: _____

Vorname: _____ Empfohlene Trainingsbelastung (Watt): _____

Besonderheit: _____

Datum	Eingangs-Puls	Belastungs-Puls 1	Belastungs-Puls 2	Blutdruck 1	Blutdruck 2	Beschwerden z.B. Rhythmusstörungen

T.V. Jahn Bad Lippspringe e.V.

Herzsport-Gruppe ___

Pulskarte

Name: _____ Empfohlene Trainingspulsfrequenz: _____

Vorname: _____ Empfohlene Trainingsbelastung (Watt): _____

Besonderheit: _____

Datum	Eingangs-Puls	Belastungs-Puls 1	Belastungs-Puls 2	Blutdruck 1	Blutdruck 2	Beschwerden z.B. Rhythmusstörungen

Datum	Eingangs-Puls	Belastungs-Puls 1	Belastungs-Puls 2	Blutdruck 1	Blutdruck 2	Beschwerden z.B. Rhythmusstörungen

Datum	Eingangs-Puls	Belastungs-Puls 1	Belastungs-Puls 2	Blutdruck 1	Blutdruck 2	Beschwerden z.B. Rhythmusstörungen