

Beginn:

Meine sportlichen Leistungen

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9

Woche 10	Woche 11	Woche 12

Kleben Sie für jede 1/2 Stunde Sport einen Punkt auf den Wochentag.

Wenn Sie 1 Stunde trainiert haben, kleben Sie also 2 Punkte auf.

In den 12 Wochen sollen Sie mindestens 80 Punkte verbrauchen!

Zur Fettreduktion sollte mein Puls liegen zwischen

und

Zur Stärkung von Herz und Kreislauf sollte mein Puls liegen zwischen

und

Berechnung der Werte auf der Rückseite.

Sportart	Körpergewicht				
	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg
Spazierengehen	124	140	155	171	186
Wandern	240	270	300	330	360
Skilanglauf langsam	260	293	325	358	390
leichtes Joggen	320	360	400	440	480
Nordic Walking	400	450	500	550	600
langsames Radfahren	240	270	300	330	360
Brustschwimmen	172	194	215	237	258
Kraulschwimmen	252	284	315	347	378
Tanzen	132	149	165	182	198
Gymnastik	152	171	190	209	228

Tabelle nebenstehend:
 Beim Sport verbrennen Sie je nach Sportart pro halbe Stunde etwa folgende Kalorienzahl (Verbrauch in kcal)

Berechnung der Trainingswerte:

Ihr Puls, den Sie am Handgelenk oder auch am Hals leicht messen können, ist ein guter Gradmesser für die Belastung und den Energieverbrauch Ihres Körpers. Wichtig ist die Anzahl der Schläge pro Minute. Dazu ertasten Sie den Puls, zählen die Schläge in 15 Sekunden und nehmen mit 4 mal.

Lassen Sie es langsam angehen, und besprechen Sie Ihr Trainingsprogramm mit Ihrem Arzt.

Auf keinen Fall sollte Ihr Puls beim Sport höher als Ihr Maximalpuls sein!

Ein Service von:



Temmler Pharma GmbH & Co. KG
 Temmlerstraße 2
 35039 Marburg
 Tel. 06421/494-237



TEMMLER PHARMA

Berechnen des Maximalpulses

Frauen: 226 minus Alter

Männer: 220 minus Alter

Bestimmung der Fettverbrennungszone

Untergrenze: Maximalpuls x 0,55 =

Obergrenze: Maximalpuls x 0,65 =

Training des Herz-Kreislauf-Systems

Untergrenze: Maximalpuls x 0,75 =

Obergrenze: Maximalpuls x 0,85 =