

Name:

Mein perfektes Lauf-Tempo

29.10.2021

---

	1. Runde: lockeres Tempo	2. Runde: schnelles Tempo	3. Runde Belastungspuls 130 Schläge / min
Atem-Schritt-Rhythmus			
Borg-Skala			
Puls (Schläge pro Minute)			