

Měření tepové frekvence

Pomůcky: stopky

Postup:

1. Změř si tepovou frekvenci za jednu minutu.
2. Udělej 20 dřepů a opět změř tepovou frekvenci za jednu minutu.
3. Měření ještě dvakrát opakuj.

Řešení:

Změnila se tepová frekvence po provedení dřepů? Co lze z měření vyvodit?

počet dřepů	0	20	40	60
počet tepů ta jednu minutu				

Měření tepové frekvence

Pomůcky: stopky

Postup:

1. Změř si tepovou frekvenci za jednu minutu.
2. Udělej 20 dřepů a opět změř tepovou frekvenci za jednu minutu.
3. Měření ještě dvakrát opakuj.

Řešení:

Změnila se tepová frekvence po provedení dřepů? Co lze z měření vyvodit?

počet dřepů	0	20	40	60
počet tepů ta jednu minutu				

Měření tepové frekvence

Pomůcky: stopky

Postup:

1. Změř si tepovou frekvenci za jednu minutu.
2. Udělej 20 dřepů a opět změř tepovou frekvenci za jednu minutu.
3. Měření ještě dvakrát opakuj.

Řešení:

Změnila se tepová frekvence po provedení dřepů? Co lze z měření vyvodit?

počet dřepů	0	20	40	60
počet tepů ta jednu minutu				