



LAG Niedersachsen e.V.

Herzgruppe / Trägerverein der Herzgruppe:

- Übungsgruppe
- Trainingsgruppe
- Gemischte Gruppe
- Nachfolgegruppe

# Trainingskontrolle – Ausdauertraining

– Vom Teilnehmer selbst zu führen –

Name, Vorname:	Geburtsdatum	<b>Nicht zu überschreitende Herzfrequenz</b> ..... /min.	<b>Empfohlener Herzfrequenzbereich für Ausdauertraining</b> von ..... bis ..... /min.
----------------	--------------	---	--

**Letzte Ergometrieuntersuchung**, bei dem die Belastbarkeitsgrenze und der Trainingsherzfrequenzbereich festgestellt wurde:

Datum	Gewicht (kg)	Lauf-/Gehstrecke in Meter	Belastungsdauer in Minuten	Herzfrequenz (Puls)			Persönliches Anstrengungsempfinden** (bitte ankreuzen ☒)				
				vor Belastung nur mit Pulsuhr verlässlich bestimmbar*	bei Belastung (Durchschnittswert)	nach Belastung	weniger als oder sehr leicht	recht leicht	etwas anstrengend	anstrengend	sehr anstrengend und stärker

\* Zu beachten ist, dass beim Training die Belastbarkeitsgrenzen des Herz-Kreislaufsystems dringend zu kontrollieren sind. Das Training sollte unter Herzfrequenzkontrolle mit Hilfe einer Pulsuhr (Pulstester) erfolgen. Die Ihnen bekannte Belastbarkeitsgrenze der Herzfrequenz sollte nicht überschritten werden.  
 \*\* Beim Training und auch kurz danach sollte der Grad der subjektiven Beanspruchung (Anstrengungsempfinden) „anstrengend“ nicht übersteigen.