

Treninkovy denik - Rotoped pro seniory

Treninkovy denik - Rotoped pro seniory

Vysvetlivky k zaznamum v treninkovem deniku

Datum:

Den, kdy jste cvicili. Pomaha sledovat pravidelnost treninku.

Delka (min):

Celkovy cas jizdy na rotopedu v minutach (vcetne zahrati i dojezdu).

Odpor:

Uroven zateze rotopedu - zapisujte jako 'nizky', 'stredni', 'vysoky' nebo ciselne.

Otacky:

Prumerny pocet slapnuti za minutu (napr. 55 ot./min), sledujte na displeji.

Tep (bpm):

Srdcni tep behem cviceni v tepech za minutu, pokud mate meric.

Pocit po treninku:

Jak jste se citili - napr. 'dobre', 'unavene', 'osvezeni', atd.

Poznamky:

Misto pro doplnujici informace - napr. bolest, dychani, zdravotni stav.