

# INTERVALLZIRKEL

NAME: .....

RUHEPULS (November): ..... RUHEPULS (Jänner): .....

I.-PAUSE: .....

RUHEPULS (Oktober): .....

RUHEPULS (Dezember): ..... ARBEITSZEIT: .....

S.-PAUSE: .....

STATIONEN	D A T U M															
Kurzbez.																
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
Punkte																
Belastungspuls																
½ Min. nach																
3 Min. nach																