

Tabela opravljenih meritev po navodilu:

pred samim začetkom si boste izmerili srčni utrip v mirovanju (1. meritev)
sledi ogrevanje z gimnastičnimi vajami, da pripravite telo na vadbo
neprekinjen 6 minutni tek - takoj po teku opravi 2. meritev; po meritvi sledi 3 minutna pavza
sledi 30 sek. trebušnjakov - sledi takoj 3. meritev, pavza 3 min
nadaljujete z 30 sek. vojaških poskokov - sledi takoj 4. meritev, pavza 3 min
še zadnja vaja je drža v planku 30 sek. - sledi takoj 5. in s tem zadnja meritev srčnega utripa

1. meritev	15 utripov v 15 sekundah x 4	60 utripov
2. meritev	34 utripov v 15 sekundah x 4	136 utripov
3. meritev	32 utripov v 15 sekundah x 4	128 utripov
4. meritev	38 utripov v 15 sekundah x 4	152 utripov
5. meritev	29 utripov v 15 sekundah x 4	116 utripov



Mark Strehar, 4.c