Dokumentation durch Teilnehmer

Herzgruppe / Nachfolgegruppe: ……………………………………………….

Name: **Vorname:** **Geb.** **HG von ……….. bis ………..**
NG ab

Bitte führen Sie diese Liste gewissenhaft und orientieren Sie sich an der folgenden Borg-Skala zur Belastungseinschätzung:

6 7 8	**sehr sehr leicht**	**15 16**	**schwer**
9 10	**sehr leicht**	**17 18**	**sehr schwer**
11 12	**leicht**	**19 20**	**sehr sehr schwer**
13 14	**ein wenig schwer**		**Trainingspulsfrequenz:** **Trainingsbel. in Watt:**

Datum	Anamnese Puls/ min.	RR	Puls/ min. maximal	Puls/ min. am Ende	Borg- Wert	Bemerkungen / Probleme (Zwischenfallprotokoll erforderlich → **X**)

Name: **Vorname:**

Datum	Puls/ min. zu Beginn	Puls/ min. maximal	Puls/ min. am Ende	Borg-Wert	Bemerkungen / Probleme (Zwischenfallprotokoll erforderlich → **X**)