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**)

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