

Pulsmätning – stationer

Namn: _____

Station 1 – Step up

Observation 1: Hur var din upplevda ansträngning? _____

Observation 2: Vilken var din ”steady state”? _____

.....

Station 2 – Lätt jogg (puls 120-130)

Observation 1: Hur var din upplevda ansträngning? _____

Observation 2: Lyckades du hålla pulsen inom intervallet? _____

.....

Station 3 – Hopp över bomsadel

Observation 1: Hur var din upplevda ansträngning? _____

Observation 2: Vilken var din maxpuls i denna övning? _____

.....

Station 4 – Tjockmatta (trampa)

Observation 1: Hur var din upplevda ansträngning? _____

Observation 2: Vilken var din maxpuls i denna övning? _____

.....

Station 5 - Pulssänkning

Observation 1: Vilken var ditt lägsta värde (puls)? _____

Observation 2: Hur upplevde du det att sänka pulsen ? _____

.....

Station 6 – 90 grader sittande mot vägg

Observation 1: Hur var din upplevda ansträngning? _____

Observation 2: Vilken var din puls i slutet av tiden? _____

.....

Station 7 – Golvövning (cykla)

Observation 1: Hur var din upplevda ansträngning? _____

Observation 2: Vilken puls ? _____

.....

Frågor att besvara efter genomfört pulspass

1. Vilken station gav högst pulsvärde och varför?

2. Nämn några positiva förändringar i kroppen av konditionsträning

3. Varför är det bra att ha kunskaper och förståelse om puls (hjärtfrekvens)?

