RUNFITCHECK

Rusthartslag

Datum	Aantal slagen per 30 sec	Hartslag per min. (x2)	Factoren die van invloed kunnen zijn*

30 dagen hartslag bij elkaar opgeteld: _____

Gemiddelde rusthartslag (totaal/30): _____

*** Niet representatieve rusthartslagen die door een duidelijk aan te wijzen factor veel afwijken, neem je niet mee bij het berekenen van het gemiddelde.**