

Adı Soyadı: .....

Test Tarihi: .....

Risk sınıfı

- Düşük  
 Orta  
 Yüksek

Yaş

Koşu tecrübesi

- Var  Yok

Testte ulaşılmaması hedeflenen nabız\*

<input type="text"/>	<input type="text"/>
%	HR

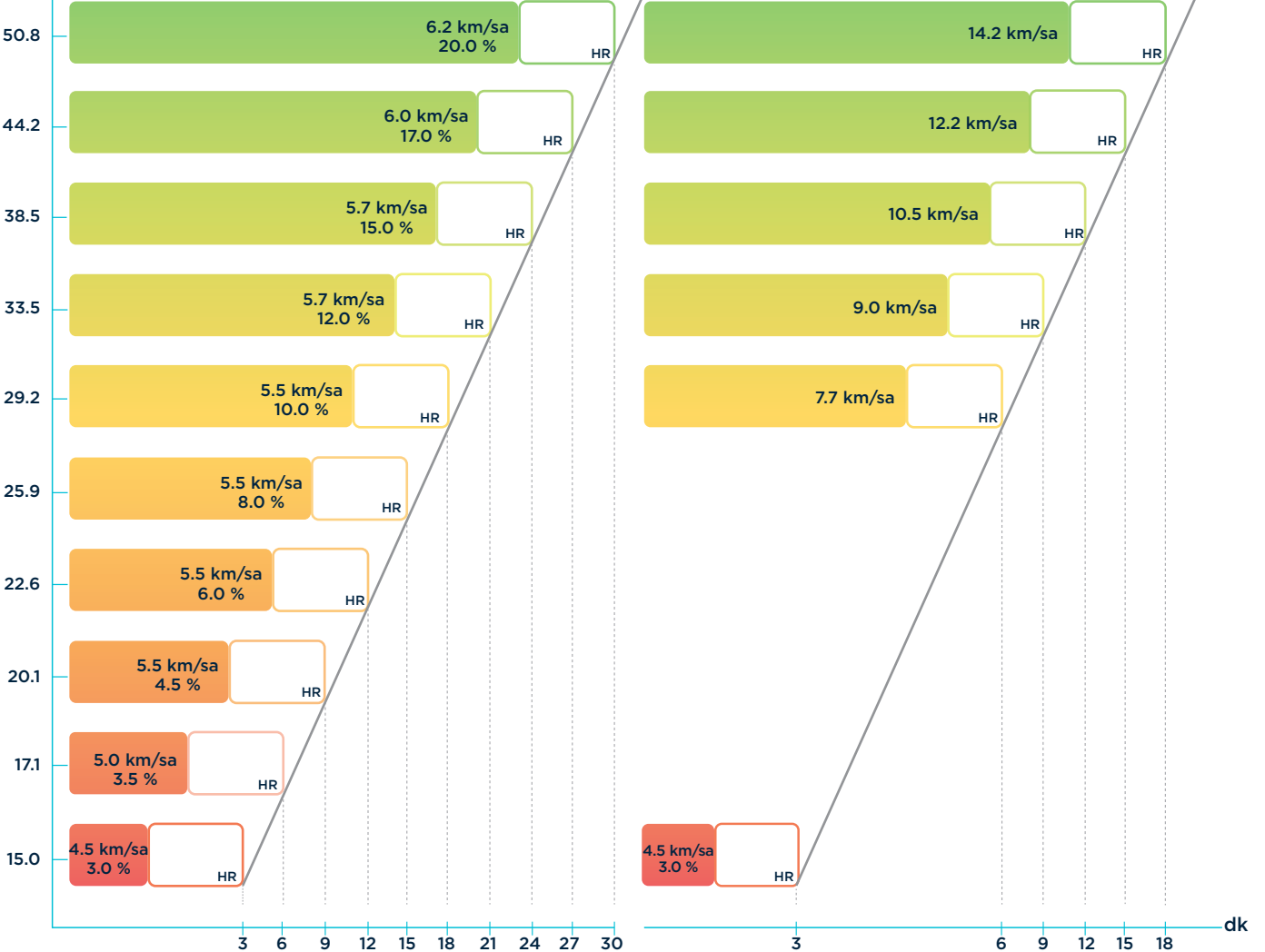
- formül  
 ulaşılmış

maxHR

- formül  
 ulaşılmış

maxHR

ml/kg/dk



\*Orta riskli kişilerde maxHR %75'inin geçilmesine izin verilmez. Düşük riskli kişiler maxHR %85'ine kadar çıkabilirler.