

# Kardiyorespiratuar Dayanıklılık Belirleme Yöntemleri

## TM Yürüme/Koşu Testi Kayıt Formu

Adı Soyadı: .....

Yaş

Koşu tecrübesi

Test Tarihi: .....

Var  Yok

Eğitmen: .....

Testte ulaşılmaması hedeflenen nabız\*

 %  HR

formül  
 ulaşılmış

maxHR

formül  
 ulaşılmış

maxHR

