



Prescripție exercițiu fizic

ANTRENAMENT ANDURANȚĂ

-ori/săptămână, fiecare Min
- Ritm cardiac antrenament:/min
- Valoare scala Borg:
- Încălzire: 5 min, revenire (răcire): 5 min

- Antrenament recomandat:

Mers încet	Mers rapid	Alergare
Înot	Ciclism	Altele:

- Antrenament ergometru:Watt/ ...min pentru încălzire
.....Watt/min..... minute

ANTRENAMENT FORȚĂ

.....% 1RM repetiții seturi
..... grupuri musculare

Gimnastică / Balans / Coordonare
Jocuri sportive
Altele (golf, dans etc.)

.....săpt. fiecare.....min
.....săpt. fiecare.....min
.....săpt. fiecare.....min

Medic:

Data:

În caz de tulburări respiratorii, cardiace, ritm cardiac neregulat (palpitații), dureri în piept sau amețeli, întrerupeți activitatea sportivă și consultați-vă medicul.