

# ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΠΛΑΝΟ

|                     |                        |                     |                                         |
|---------------------|------------------------|---------------------|-----------------------------------------|
| <b>ID</b>           | : 123-45-1234          | <b>Protocol</b>     | : bike_step                             |
| <b>Sex</b>          | : Male                 | <b>Date of Test</b> | : 04/01/02 13:54:09                     |
| <b>First Name</b>   | : JOHN                 | <b>Baro</b>         | : 760 mmHg (101 KPa)                    |
| <b>Last Name</b>    | : HOPPE                | <b>Temperature</b>  | : 22°C (72°F)                           |
| <b>DOB</b>          | : 15 March 1939(64)    | <b>Humidity</b>     | : 45 %                                  |
| <b>Weight</b>       | : 80.0 Kg (178 Lbs)    | <b>Filter</b>       | : Avg 20 Sec, Report every 20 sec (BBB) |
| <b>Height</b>       | : 180 cm (70.9 inches) | <b>File</b>         | : HoppeJohn1.stress                     |
| <b>BMI</b>          | : 24.69                | <b>Tested by</b>    | :                                       |
| <b>BSA</b>          | : 2.00 m2              | <b>Physician</b>    | :                                       |
| <b>Date Printed</b> | : 07/29/2003           |                     |                                         |

## Προπονητικό πλάνο για τον.....

Σύμφωνα με το τεστ άσκησης και τις νόρμες που έχουν δημοσιευθεί από τον Wasserman, το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης δείχνει να είναι πάνω από τον μέσο όρο. Πολλοί ειδικοί προτείνουν ότι θα πρέπει να ασκείστε τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 20 έως 30 λεπτά σε ένα εύρος καρδιακής συχνότητας όπως αυτό που παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα. Έχει αποδειχθεί ότι το περπάτημα σε ένα σταθερό ρυθμό που αυξάνει την καρδιακή σας συχνότητα στο προτεινόμενο εύρος αποτελεί ένα αποτελεσματικό και ασφαλή τρόπο άσκησης, παρόλα αυτά όμως μπορείτε να επιλέξετε και άλλες μεθόδους άσκησης όπως κολύμβηση ή ποδηλασία.

| Training Schedule |                                  |                                      |
|-------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| Week              | Heart Rate<br>(Beats per Minute) | Heart Rate<br>(Beats per 10 seconds) |
| 1                 | 95 - 103                         | 15 - 17                              |
| 2                 | 95 - 103                         | 15 - 17                              |
| 3                 | 98 - 106                         | 16 - 18                              |
| 4                 | 98 - 106                         | 16 - 18                              |

Μετά από 4 εβδομάδες θα πρέπει να επανα-εξεταστείτε.

Οι τιμές σε αυτή την αναφορά και η μεθοδολογία ελέγχου της καρδιακής μου συχνότητας μου έχουν εξηγηθεί.

Υπογραφή