

Werkblad

1) Noteer je **werkelijk maximale hartslag** in slagen per minuut vlak na de Léger-test:

HSmax:

2) Bereken je **theoretisch maximale hartslag** via de formule $HS_{max} = 220 - \text{leeftijd}$:

HSmax:

3) Vul a, b en c aan in onderstaande tabel voor de **fitheidsnorm en de gezondheidsnorm (*)**:

(*) indien je werkelijk maximale hartslag verschilt van je theoretisch maximale hartslag, gebruik je deze voor de verdere berekeningen (tenzij je niet voluit bent gegaan op de test)

Gezondheidsnorm: 60 minuten per dag bewegen aan een matige intensiteit			
Hartslagzone: 55% - 70% van HSmax	a. Bereken je persoonlijke hartslagzone.	b. Noem 3 activiteiten die jij dagelijks beoefent binnen deze zone.	c. Controleer of deze activiteiten binnen vooropgestelde zone vallen door je hartslag te meten.
	Hartslagzone:	Activiteit 1:	HS activiteit 1:
 -	Activiteit 2:	HS activiteit 2:
		Activiteit 3:	HS activiteit 3:

Fitheidsnorm: 3 x 20' per week sporten aan een vrij hoge intensiteit			
Hartslagzone: 70% - 85% van HSmax	a. Bereken je persoonlijke hartslagzone.	b. Noem 3 sportactiviteiten die jij volgende week zal beoefenen binnen deze zone.	c. Controleer of deze activiteiten binnen vooropgestelde zone vallen door je hartslag te meten.
	Hartslagzone:	Activiteit 1:	HS activiteit 1:
 -	Activiteit 2:	HS activiteit 2:
		Activiteit 3:	HS activiteit 3:

COMBINORM: gezondheidsnorm + fitheidsnorm