Ситуаційні задачі

1. Чоловік 30 років, цільова інтенсивність від резервної ЧСС – 70 %, то тренувальна частота серцевих скорочень за формулою Карвонена складає (показник ЧСС у стані спокою візьміть в діапазоне від 60 до 80):

2. Жіночка 55 років, цільова інтенсивність від резервної ЧСС – 60 %, то тренувальна частота серцевих скорочень за формулою Карвонена складає (показник ЧСС у стані спокою візьміть в діапазоне від 60 до 80):

3. Якщо ЧСС у стані спокою становить 60/хв, максимальна ЧСС – 120/хв, цільова інтенсивність від резервної ЧСС – 60 %, то тренувальна частота серцевих скорочень за формулою Карвонена складає: