

**Tento list sešitu slouží pro pravidelný záznam naměřených výsledků. Konečný vzhled*

Jméno a příjmení

UČO

Sport/činnost

Přístroj na TF

Kontrolní měření

Týden

Datum

Specifikace činnosti:

Biologická odezva na zátěž	ráno :	před TJ :	po TJ :	2. ráno :
Tepová frekvence				
Borgova škála				

Poznámky

si upravte dle Vaší potřeby.

3. ráno
:

**Tento list sešitu slouží pro pravidelný záznam naměřených výsledků. Konečný vzhled*

Jméno a příjmení

Jakub Krajiňák

UČO

Sport/činnost

Vytrvalostní běh

Přístroj na TF

hodinky Garmin +

Kontrolní měření

Týden

1.

Datum

Specifikace činnosti:

Vytrvalostní běh v kopcovitém terénu, 2h kontinuální zátěže

Biologická odezva na zátěž	ráno 8:00	před TJ 12:10	po TJ 14:15	2. ráno 8:00
Tepová frekvence	120	132	156	134
Borgova škála	3	3	7	5

Poznámky

měření TF jsem provedl ihned po ukončení činnosti, jelikož jsem běžel s hrudním pásem.

si upravte dle Vaší potřeby.

434984

hrudní pás

9/21/2021

3. ráno
8:05
128
4

**Tento list sešitu slouží pro pravidelný záznam naměřených výsledků. Konečný vzhled*

Jméno a příjmení

UČO

Sport/činnost

Přístroj na TF

Experimentální měření

Týden

Datum

Specifikace činnosti:

Specifikace procedury:

Biologická odezva na zátěž	ráno :	před TJ :	po TJ :	2. ráno :
Tepová frekvence				
Borgova škála				

Poznámky

si upravte dle Vaší potřeby.

3. ráno
:

**Vyplňte pouze modře označená pole, automaticky se Vám vyplní graf i statistické výsledky*

**Konečný vzhled tabulek a grafů si upravte dle vlastního uvážení*

Tepová frekvence	ráno	před TJ	po TJ	2. ráno	3. ráno
1. týden					
2. týden					
3. týden					
4. týden					
5. týden					
6. týden					
Průměr	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Směrodatná odchylka	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

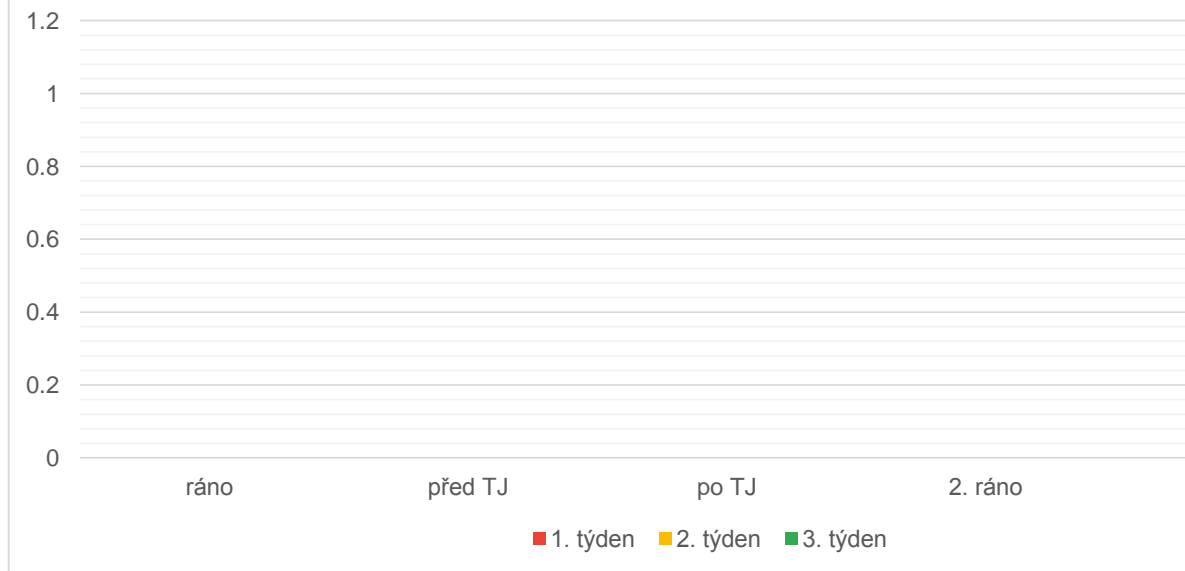
Subjektivní vnímání bolestivosti	ráno	před TJ	po TJ	2. ráno	3. ráno
1. týden					
2. týden					
3. týden					
4. týden					
5. týden					
6. týden					
Průměr	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Směrodatná odchylka	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

Shrnutí, vyhodnocení výsledků, závěr, limity měření, přínos vašeho bádání

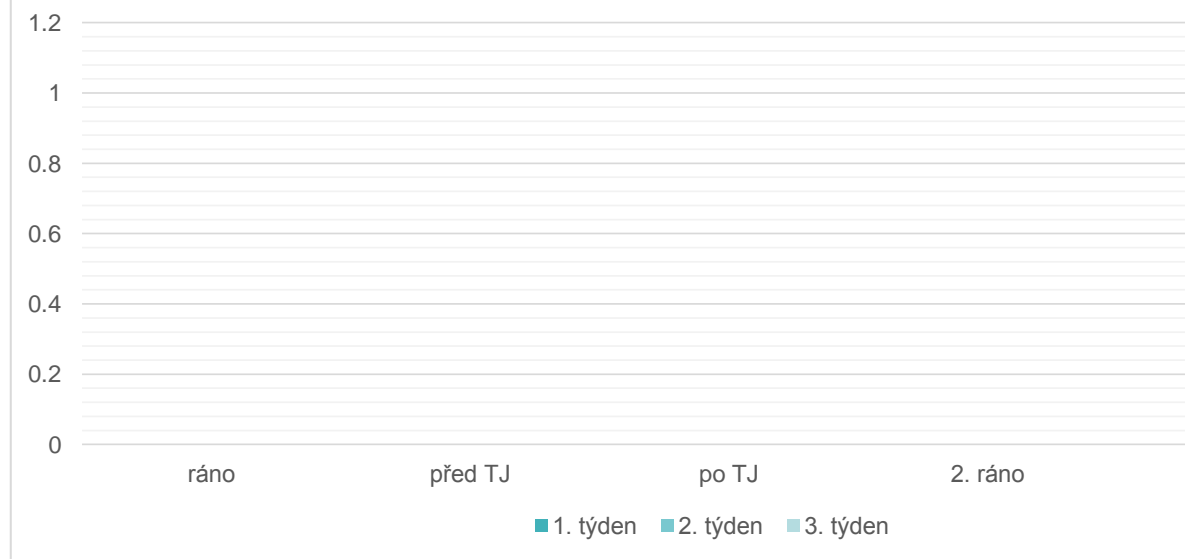
--



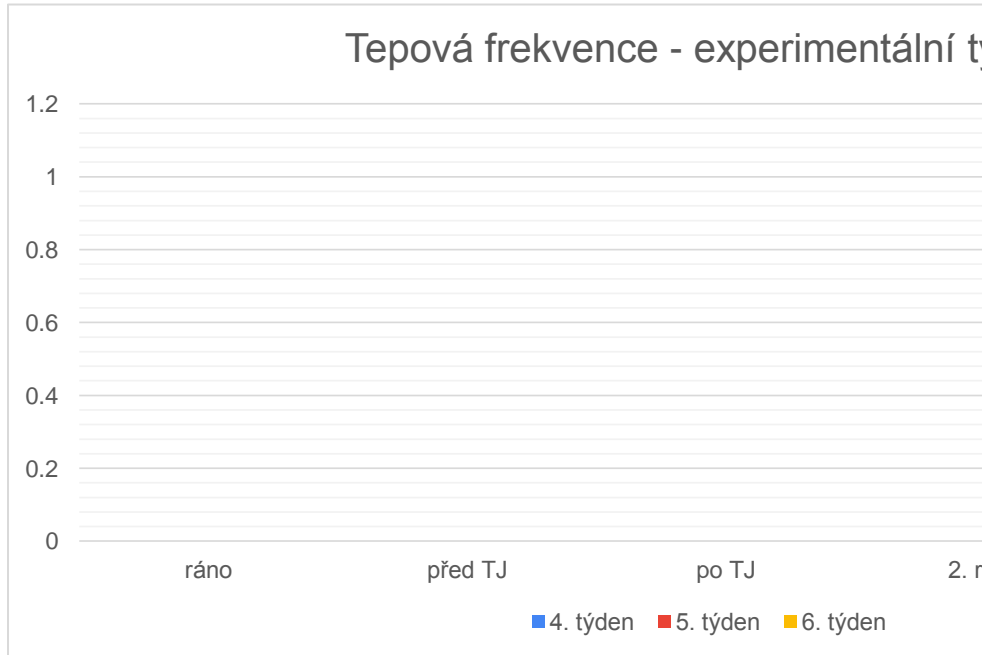
Tepová frekvence - kontrolní týden



Subjektivně vnímaná bolestivost - kontrolní týden



3. ráno



3. ráno

