

- Проконтролюй свій пульс під час ранкової зарядки. Виріши, які вправи скільки разів варто повторювати, коли і скільки необхідно відпочивати під час зарядки. Скільки часу тобі необхідно для того, щоб пульс відновився?

Пульс у стані спокою (до зарядки) _____ .

Назва вправи	Кількість повторень	Пульс (удари/хвилина)

Пульс відновився через _____ .