

ÚKOL Ě.1

V prvním úkolu jsem vypočítal vše bez problémů

PŘED BĚHEM:

TEP : 55 TEPŮ ZA MINUTU

DECH : 15 VÝDECHŮ A 15 NÁDECHŮ ZA MINUTU

PO BĚHU:

TEP : 189 TEPŮ ZA MINUTU

DECH : 25 VÝDECHŮ A 25 NÁDECHŮ ZA MINUTU

Chyba je, že jsem běhal 6km a uběhl jsem to za 32 minut, z toho vyplývá že to nebyl pohodlný běh, protože na jeden kilometr přijde 5,3333333333 minut.

