**DELOVNI LIST**

IME IN PRIIMEK \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

RAZRED \_\_\_\_\_\_\_

**REŠI!**

1. Izračunaj svoj FSUmax. Pomagaj si s formulo, napisano v drugi datoteki.

FSU max = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

FSU max = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ utripov/minuto

1. Zjutraj, ko se zbudiš, si v postelji v ležečem položaju izmeri svoj FSU mir.

FSU mir = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ utripov/minuto

1. Naredi 30 hitrih počepov in si izmeri FSU. Z merjenjem začni takoj, ko končaš aktivnost.

FSU (po počepih)= \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ utripov/minuto

1. Ko končaš s tekom, ki ga imaš na urniku za ponedeljek ali petek (primer: ponedeljek: 5x ponovi: 1 minuta teka, 1 minuta hoje), si izmeri svoj FSU.

FSU (po teku) = \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ utripov/minuto

Izpolnjen delovni list pošlji do petka, 10. 4. 2020, na elektronski naslov: sport.oscerkno@gmail.com