

# Štart, čas, dolžina, frekvenca srca

Vaje za utrjevanje – rešitve

## 1. Kakšno je povelje na štartu za sprinterske teke?

Povelje na štartu za sprinterske teke je »na mesta«, »pozor«, »hop/strel«.

## 2. Kaj je frekvenca srca?

Frekvenca srca ali frekvenca srčnega utripa je hitrost delovanja srca, ki jo izmerimo s številom stiskov srca na minuto.

## 3. Izračunaj svojo maksimalno frekvenco srca.

$FS_{max} = 220 - \text{leta}$

