

Canadatrek

Name _____

Date _____

	Heart	DAYS																																					
	Rate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
R	220																																						
E	215																																						
S	210																																						
T	205																																						
I	200																																						
N	195																																						
G	190																																						
H	185																																						
E	180																																						
A	175																																						
R	170																																						
T	165																																						
	160																																						
R	155																																						
A	150																																						
T	145																																						
E	140																																						
	135																																						
B	130																																						
E	125																																						
A	120																																						
T	115																																						
S	110																																						
	105																																						
P	100																																						
E	95																																						
R	90																																						
	85																																						
M	80																																						
I	75																																						
N	70																																						
U	65																																						
T	60																																						
E	55																																						
	50																																						
	45																																						