Canadatrek

Name			
Date			

	Heart		DAYS																												
Т	Rate	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Α	220																														
R	215					Т																	Т								
G	210					Н		$\overline{}$				П											Н								
E	205					Н		-															Н								
Т	200					-		-															Н								
	195					-																	Н								
Н	190					Н																	Н								
E	185					Н																	Н								
A	180					Н																	Н								
R	175					Н																	Н								
T	170					-																	Н								
	165					Н																	Н								
R	160					Н																	Н								
Α	155					Н																	Н								
T	150					Н																	Н								
E	145					Н																									
	140					-		-															Н								
В	135	Н				Н		$\overline{}$				П								Н			Н								
E	130					Н		$\overline{}$				П											Н								
Α	125																						Т								
Т	120																						П								
s	115																						Т								
	110	П				П														П			П								
P	105					П																	П								
E	100	П				П														П			П								
R	95					П																	П								
	90					П																	П								
М	85					П														П			П								
1	80					П																	П								
N	75					П		П												П			П								
U	70																						П								
Т	65					П		П															П								
E	60																														
	55																														
	50																														
	45																														
						_		_															_								