

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						
T	220																																					
A	215																																					
R	210																																					
E	205																																					
T	200																																					
	195																																					
H	190																																					
E	185																																					
A	180																																					
R	175																																					
T	170																																					
	165																																					
R	160																																					
A	155																																					
T	150																																					
E	145																																					
	140																																					
B	135																																					
E	130																																					
A	125																																					
T	120																																					
S	115																																					
	110																																					
P	105																																					
E	100																																					
R	95																																					
	90																																					
M	85																																					
I	80																																					
N	75																																					
U	70																																					
T	65																																					
E	60																																					
	55																																					
	50																																					
	45																																					