
Joggen

Teilaufgabe 1

Die ideale Trainingsbelastung

Rechnen Sie 200 minus Lebensalter. Das ergibt den Maximalpuls. Beim Training sollte man mindestens 65% vom Maximalpuls erreichen, aber auch nicht mehr als 85% .

Herr Fuchs ist 35 Jahre alt und trainiert nach dieser Faustregel.

Trage ein, zwischen welchen Werten sich sein Trainingspuls bewegen sollte. Runde auf ganze Zahlen.

Trainingspuls: mindestens: _____ höchstens: _____

Teilaufgabe 2

Für ein beliebiges Lebensalter x lässt sich der für den Trainingspuls empfohlene Bereich mit Hilfe von Termen beschreiben.

Gib einen Term für den unteren Wert des Trainingspulses an.

Teilaufgabe 3

Zu einem Lauftreff kommen ganz unterschiedlich alte Menschen. Der Trainer möchte jedem Einzelnen sehr schnell den Bereich für seinen Trainingspuls nennen können. Er will deshalb eine Tabelle erstellen, aus der er für jedes Lebensalter sofort die richtigen Werte für den Trainingspuls ablesen kann. Er verwendet dazu eine Tabellenkalkulation:

	A	B	C	D
1	Pulswerte beim Training			
2				
3	Lebensalter	Maximalpuls		
4	15	185	121	157
5	16			
6	17			
7	18			
8	19			
9	20			
10	21			
11	22			
12	23			
13	24			
14	25			
15	26			
16	27			
17	28			
18	29			
19	30			

Der Wert für die obere Grenze des Trainingspulses in der Zelle D4 wird mit einer Formel berechnet. In dieser Formel wird für das Lebensalter die Zellbezeichnung A4 verwendet.

Gib eine passende Formel hierfür an.

D4: = _____