

Nom : _____ Classe : _____ Date: _____

La fréquence cardiaque – Les définitions

1. La fréquence cardiaque en repos est ta fréquence cardiaque...
 - a. Quand tu fais de l'exercice
 - b. Quand tu ne fais pas de l'exercice

2. La fréquence cardiaque maximale est calculée...
 - a. $(220 - \text{age}) * 0.7$
 - b. $(220 - \text{age})$

3. 'Target Heart Rate' est calculé...
 - a. $(220 - \text{age}) * 0.7$
 - b. $(220 - \text{age})$

4. La pression du sang...
 - a. Est la pression du sang qui circule dans ton corps
 - b. Est la pression du sang qui sort de ton cœur

5. La fréquence cardiaque en récupération est...
 - a. Ta fréquence cardiaque pendant que tu fais de l'activité
 - b. Ta fréquence cardiaque après que tu as fini l'activité