

TAKTU PÚLSINN

| vika | í hvíld | hæsti púls | púls eftir | | |
|------|---------|------------|------------|-----------|-----------|
| | | | 1 mínútu | 2 mínútur | 4 mínútur |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

ALLT UM MIG

Ég heiti: _____

Ég fæddist: _____

Ég er _____ ára

Ég bý: _____
