

## **TECHNIKY H.E.A.T. PROGRAMU**

BPM = počet kroků za 1 minutu

### **BASIC (LEVEL I, první část)**

S.W. - SOFT WALKING (lehká chůze s držením) = 90 – 115 BPM

W. – WALKING (přirozená chůze) = 96 - 115 BMP

S.TK – SOFT TREKKING (lehký trekking s držením) = 116 – 124 BPM

TK – TREKKING (trekking) = 116 – 124 BPM

S.CB – SOFT CLIMBING (lehký kopec s držením) = 95 – 110 BPM

AL – ALONGO (prodloužení kroku) = 95 – 124 BPM

### **TECHNIKY LEVEL II (druhá část)**

SPW – SOFT POWER WALKING (lehká dynamická chůze) = 124 – 130 BPM

PW – POWER WALKING (dynamická chůze) = 124 – 130 BPM

F – FLAT WALKING (rovina) = 120 – 128 BPM

CBW – CLIMBING WALKING (kopec) = 95 – 110 BPM

PCB – POWER CLIMBING (těžký kopec) = 95 – 110 BPM

### **TECHNIKY LEVEL III (třetí část)**

SJ – SOFT JOGGING (lehký běh s držením) = 84 – 86 BPM (168 – 172 BPM)

JOGGING (lehký běh) = 84 – 90 BPM (168 – 180 BPM)