

Werkblad Je eigen slagvolume berekenen

Bereken hoeveel bloed jouw hart ongeveer rondpompt per slag.

Hartslag in rust

- a. Kijk in de tabel onderaan bij je leeftijd en vul de getallen in:

Mijn hart pompt per minuut _____ liter rond. Dat is gelijk aan _____ milliliter.

- b. Wat is je hartslag in rust? _____

- c. Maak onderstaande som met de antwoorden van (a) en (b):

Aantal milliliter bloed dat mijn hart rondpompt per minuut (a)	Aantal keer dat je hart slaat per minuut (b)	Aantal milliliter bloed dat mijn hart rondpompt per slag	
<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	/ <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	= <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	→ Gebruik de maatbeker om te zien hoeveel dit is.

Hartslag tijdens inspanning

- a. Kijk in de tabel bij je leeftijd en vul de getallen in:

Mijn hart pompt in rust _____ **milliliter** per minuut rond. Bij inspanning wordt dat **drie keer** zoveel, dus _____ milliliter per minuut.

- b. Wat is je hartslag na 2 minuten touwtje springen/rennen/traplopen? _____

- c. Maak onderstaande som met de antwoorden van (a) en (b):

Aantal milliliter bloed dat mijn hart rondpompt per minuut (a)	Aantal keer dat je hart slaat per minuut (b)	Aantal milliliter bloed dat mijn hart rondpompt per slag	
<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	/ <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	= <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	→ Gebruik de maatbeker om te zien hoeveel dit is.

Leeftijd	Liter bloed afgerond op 0,5L	Hoeveelheid bloed in milliliters
4	1	1000
5 - 7	1,5	1500
8-9	2	2000
10-11	2,5	2500
12	3	3000
13-14	3,5	3500