

CÔNG TY TNHH TƯ VẤN XÂY DỰNG CAO KHOA



**HỒ SƠ
BẢN VẼ THI CÔNG**

**CÔNG TRÌNH: NẠO VẾT, KẾT HỢP SAN SỬA BỜ KÊNH NGỌN TRÊN
(KÊNH 1/5 - TRẠM BƠM KÊNH TĐ1)**

**ĐỊA ĐIỂM XÂY DỰNG: XÃ TÂN HƯNG, TỈNH TÂY NINH
PHƯƠNG TIỆN TC: MÁY VÀ NHÂN CÔNG**

CÔNG TY TNHH TƯ VẤN XÂY DỰNG CAO KHOA

Địa chỉ: Số B23, đường D1, phường Đông Hưng Thuận, TP. Hồ Chí Minh

NĂM 2025

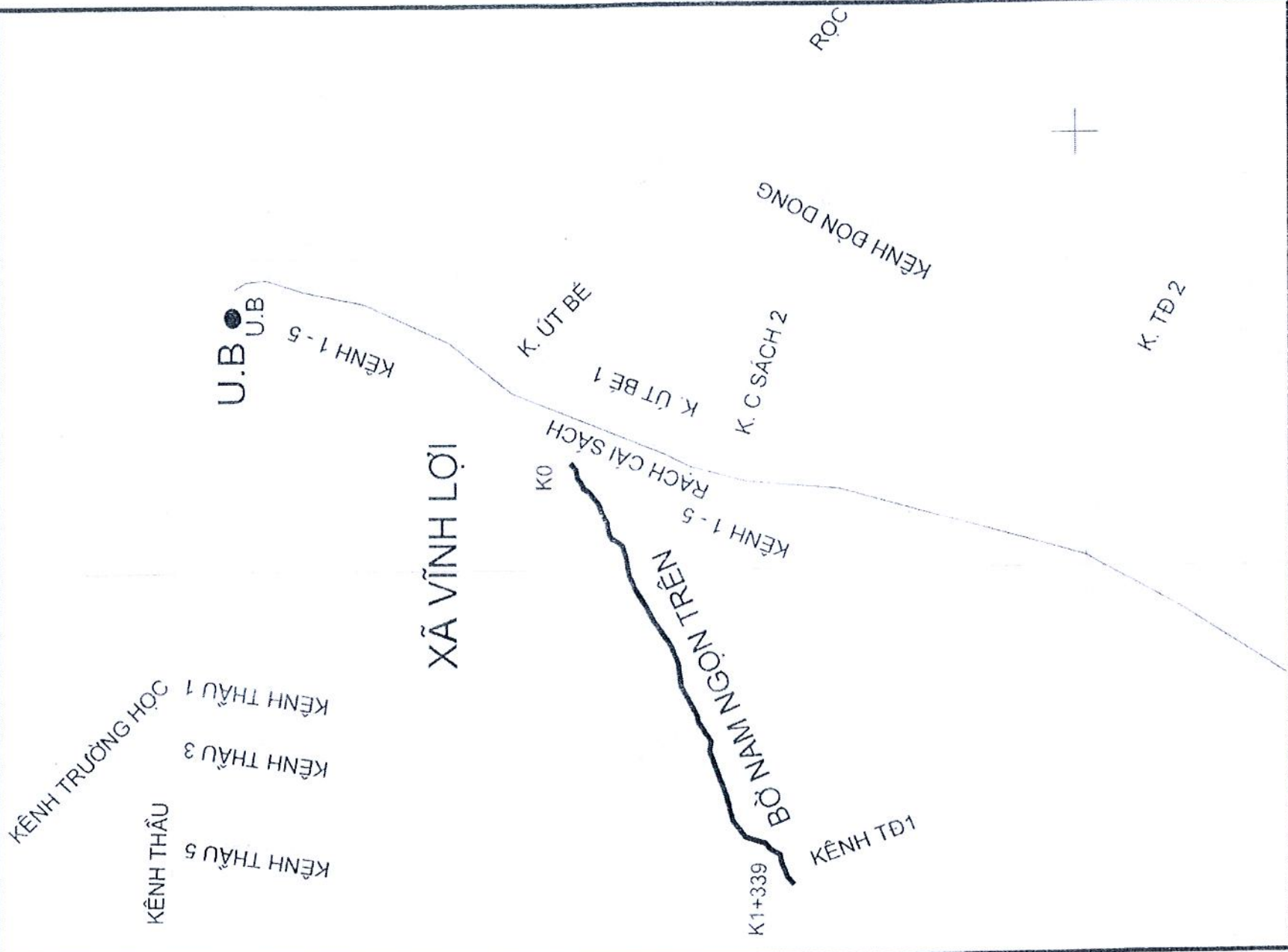
SƠ ĐỒ VỊ TRÍ CÔNG TRÌNH

NẠO VÉT, KẾT HỢP SAN SỬA BỜ KÊNH NGỌN TRÊN

(KÊNH 1/5 - TRẠM BƠM KÊNH TĐ1)

ĐỊA ĐIỂM: XÃ VĨNH LỢI, HUYỆN TÂN HÙNG, TỈNH LONG AN

TỶ LỆ: 1/15.000



Ghi chú:

*** Chỉ tiêu thiết kế:**

+ Kênh:

- Chiều rộng đáy kênh $b_{\text{kênh}} = (5,00\text{--}10,00)\text{m}$;
- Cao trình đáy kênh $Z_{\text{đáy}} = -2,80\text{m}$;
- Mái ta luy $m = (1,20\text{--}1,50)$;
- Lưu không $\geq 2,0\text{m}$;
- Đất đào kênh đổ lên 02 bờ để tận dụng làm vật liệu đắp đê bao chống lũ.

+ Đê bao (02 bên):

*** Bờ trái**

- Chiều rộng nền đê $b_{\text{nền}} = 5,00\text{m}$;
- Cao trình đỉnh đê $Z_{\text{đỉnh}} = +3,00\text{m}$;
- Trải đá 0x4 lớp móng rộng $b = 3,50\text{m}$ và dày 12cm.
- Tráng bê tông xi măng rộng $b = 3,50\text{m}$ và dày 15cm.
- Mái ta luy $m = 1,50$.

*** Bờ phải**

- Chiều rộng nền đê $b_{\text{nền}} = 5,00\text{m}$;
- Cao trình đỉnh đê $Z_{\text{đỉnh}} = +3,00\text{m}$;
- Trải đá 0x4 lớp móng rộng $b = 3,50\text{m}$ và dày 12cm.
- Tráng bê tông xi măng rộng $b = 3,50\text{m}$ và dày 15cm.
- Mái ta luy $m = 1,50$.

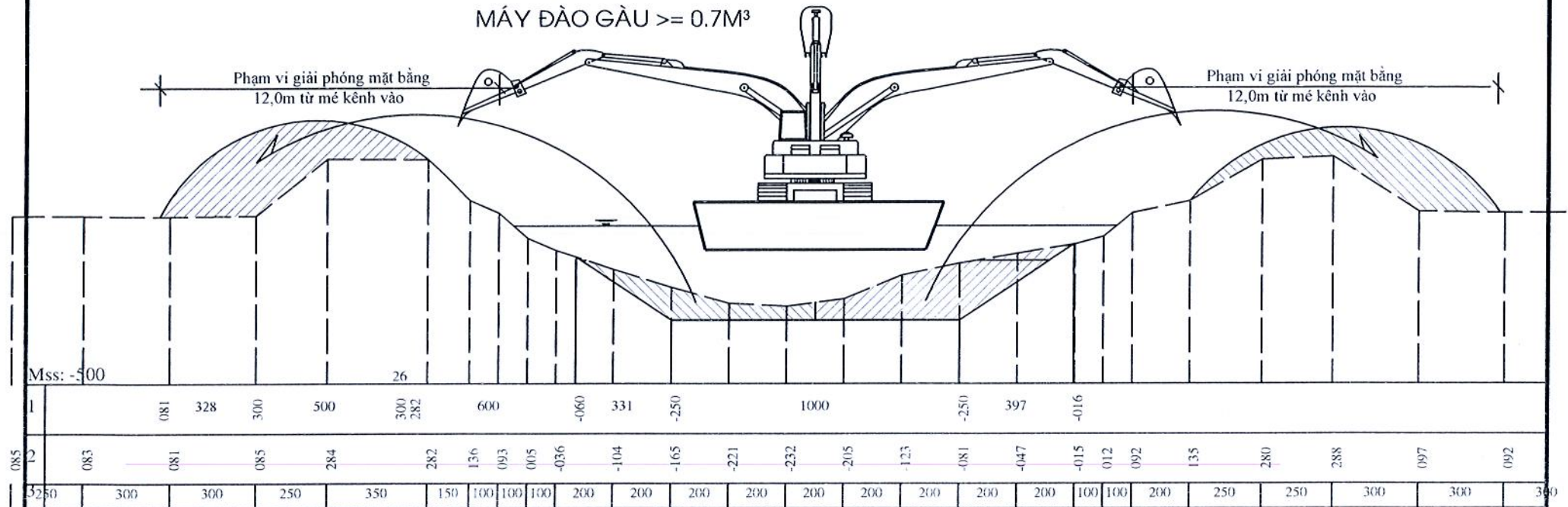
 CONSTRUCTION DESIGN	CÔNG TY TNHH TV XÂY DỰNG CAO KHOA		NĂM 2025	
	NẠO VẾT, KẾT HỢP SAN SỬA BỜ KÊNH NGỌN TRÊN (KÊNH 1/5 - TRẠM BƠM KÊNH TĐ1)		TỈNH TÂY NINH	
BÌNH ĐỒ - MẶT CẮT NGANG DỌC				
GIÁM ĐỐC		Phạm Cao Huyền	SỐ HIỆU BẢN VẼ	
CHỦ NHIỆM THIẾT KẾ			No: 13 - 10 - 25	
THIẾT KẾ		Nguyễn Thị Sen	HOÀN THÀNH	TỶ LỆ
			12/12/2025	1/2000 , 1/200

MẶT CẮT ĐẠI DIỆN TỪ K0+000-:-KF

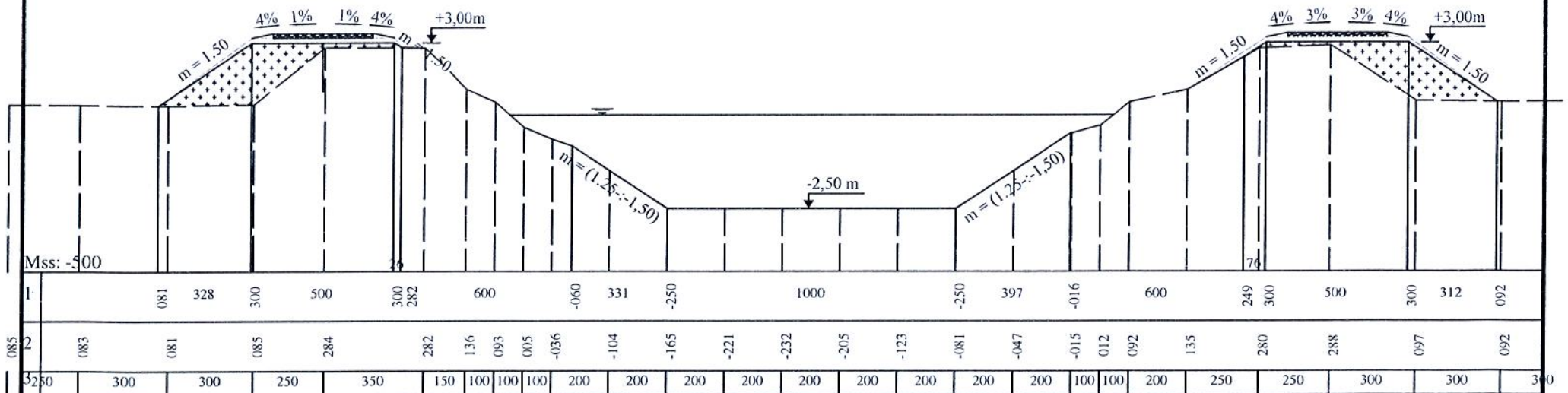
MÁY ĐÀO GÀU $\geq 0.7M^3$

Phạm vi giải phóng mặt bằng
12,0m từ mé kênh vào

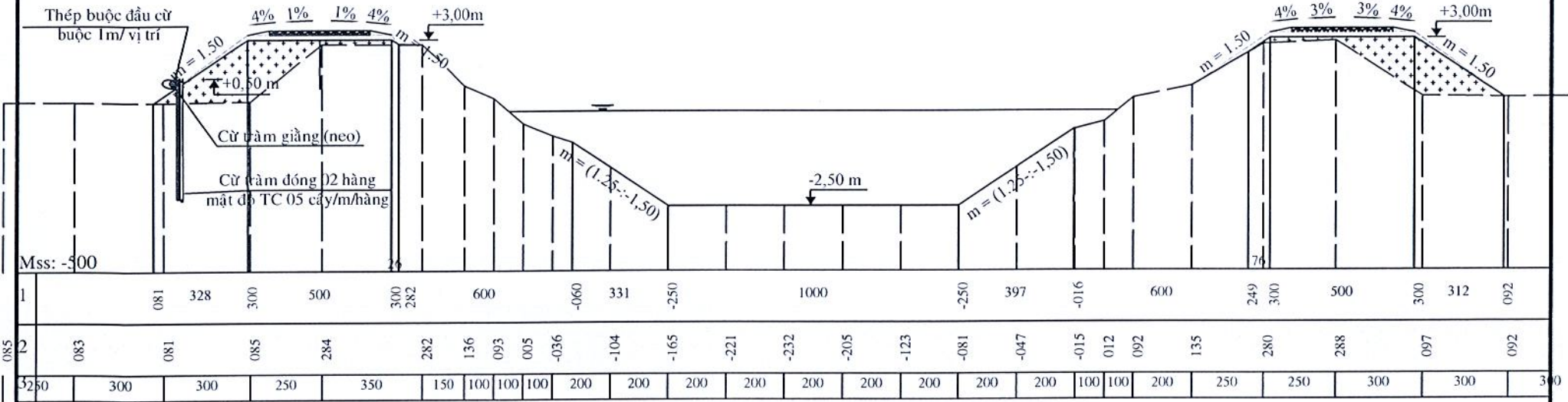
Phạm vi giải phóng mặt bằng
12,0m từ mé kênh vào



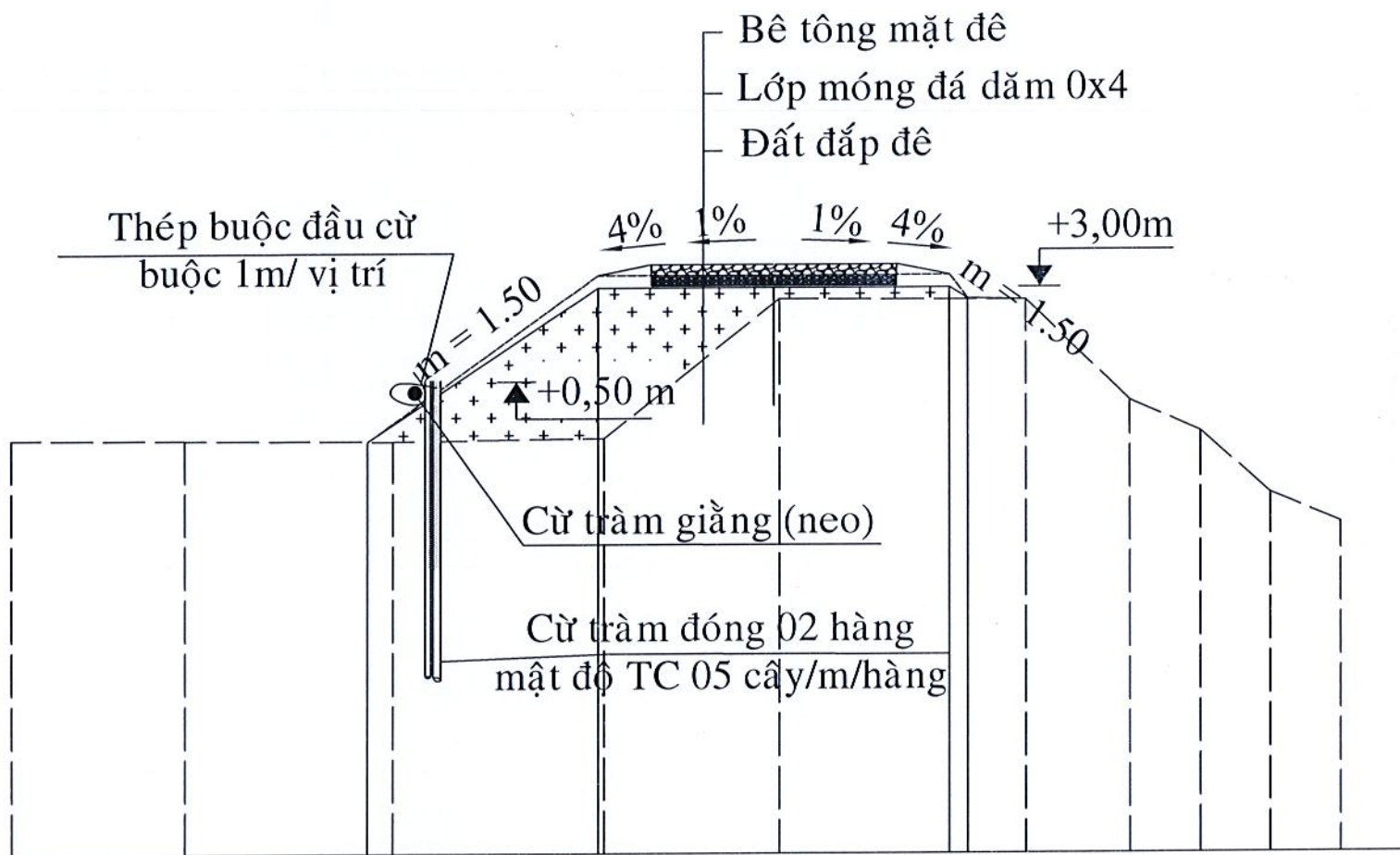
MẶT CẮT ĐẠI DIỆN HOÀN THÀNH



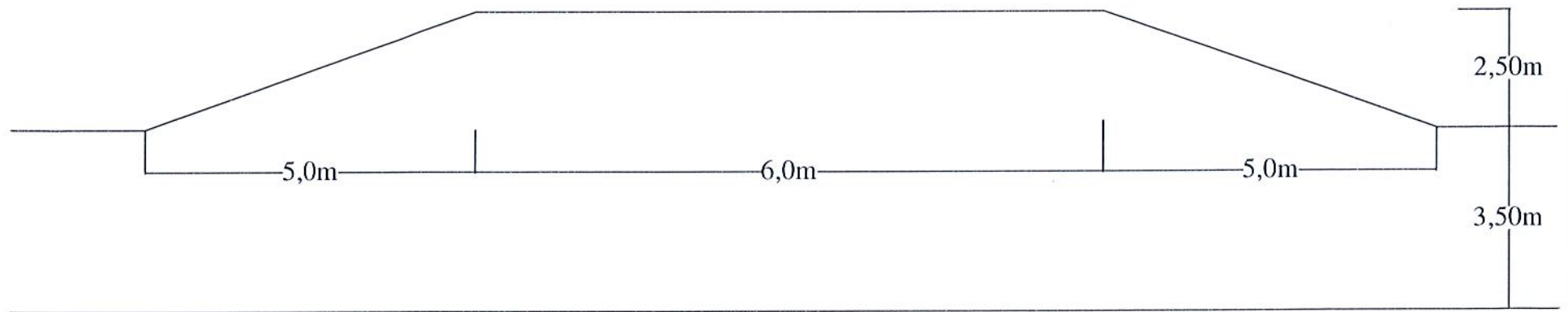
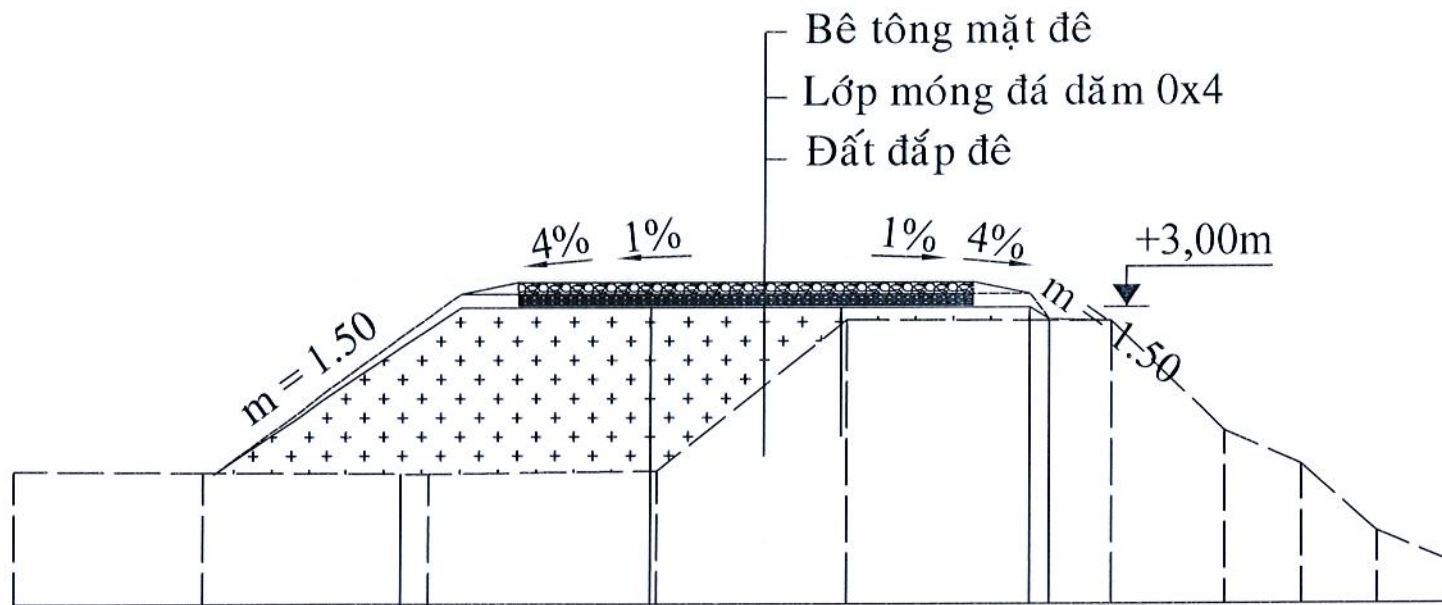
MẶT CẮT ĐẠI DIỆN ĐÓNG CỪ GIA CỐ



MẶT CẮT ĐẠI DIỆN ĐÓNG CỪ GIA CỐ



MẶT CẮT TẠI VỊ TRÍ BÃI TRÁNH XE K0+615



BẢNG THÔNG KÊ VỊ TRÍ GIA CỐ CÙ QUA AO, MƯỜNG

STT	Lý trình	L(m)	Ztk	B(m)	Ztn	Zđáy	h(m)	m	S(m2)	Vđắp (m3)	Mật độ	Số bên	Số hàng	Cừ giằng	Cừ đóng	Đóng cừ ĐC2	Đóng cừ ĐC2	Thép Đ6mm	Ghi chú
I	Bờ trái																		
1	K0+111 -:- K0+115	4		2	0,85	0,08	0,77	1,5	1,54	6,16	5	1	2	2	40	4,00	160,00	5	Đường nước
2	K0+243 -:- K0+249	6		2	1,31	-0,33	1,64	1,5	3,28	19,68	5	1	2	4	60	4,00	240,00	7	Ao
3	K0+258 -:- K0+264	6		2	1,31	-0,36	1,67	2,5	3,34	20,04	5	1	2	4	60	4,00	240,00	7	Ao
4	K0+320 -:- K0+332	12		3	1,45	0,25	1,2	3,5	3,60	43,20	5	1	2	6	120	4,00	480,00	13	Ao
5	K0+430 -:- K0+445	15		3	2,72	-1,27	3,99	4,5	11,97	179,55	5	1	2	8	150	4,00	600,00	16	Ao
6	K0+467 -:- K0+483	16		3	2,65	-1,12	3,77	5,5	11,31	180,96	5	1	2	8	160	4,00	640,00	17	Ao
7	K0+578 -:- K0+581	3		2	2,97	-0,07	3,04	6,5	6,08	18,24	5	1	2	2	30	4,00	120,00	4	Đường nước
8	K0+870 -:- K0+878	8		3	0,93	-0,12	1,05	7,5	3,15	25,20	5	1	2	4	80	4,00	320,00	9	Ao
9	K1+200 -:- K1+210	10		3	0,97	0,21	0,76	8,5	2,28	22,80	5	1	2	6	100	4,00	400,00	11	Đường nước
10	K1+254 -:- K1+260	6		3	1,94	-0,35	2,29	9,5	6,87	41,22	5	1	2	4	60	4,00	240,00	7	Ao
11	K1+263 -:- K1+269	6		3	1,94	-0,35	2,29	10,5	6,87	41,22	5	1	2	4	60	4,00	240,00	7	Ao
12	K1+271 -:- K1+277	6		3	1,94	-0,35	2,29	11,5	6,87	41,22	5	1	2	4	60	4,00	240,00	7	Ao
13	K1+279 -:- K1+285	6		3	1,94	-0,3	2,24	12,5	6,72	40,32	5	1	2	4	60	4,00	240,00	7	Ao
14	K1+286 -:- K1+292	6		3	1,94	-0,3	2,24	13,5	6,72	40,32	5	1	2	4	60	4,00	240,00	7	Ao
15	K1+306 -:- K1+312	6		3	1,94	-0,39	2,33	14,5	6,99	41,94	5	1	2	4	60	4,00	240,00	7	Ao
16	K1+315 -:- K1+321	6		3	1,94	-0,39	2,33	15,5	6,99	41,94	5	1	2	4	60	4,00	240,00	7	Ao
17	K1+323 -:- K1+329	6		3	1,94	-0,39	2,33	16,5	6,99	41,94	5	1	2	4	60	4,00	240,00	7	Ao
II	Bờ phải																		
1	K0+063 -:- K0+088	25		3,00	0,94	0,2	0,74	1,5	2,22	55,50	5	1	2	14	250	4,00	1000,00	26	Ao
2	K0+156 -:- K0+162	6		2,00	0,92	0,06	0,86	1,5	1,72	10,32	5	1	2	4	60	4,00	240,00	7	Ao
3	K0+210 -:- K0+226	16		3,00	2,77	-0,58	3,35	2,5	10,05	160,80	5	1	2	8	160	4,00	640,00	17	Ao
4	K0+350 -:- K0+358	8		3,00	0,91	-0,02	0,93	3,5	2,79	22,32	5	1	2	4	80	4,00	320,00	9	Ao
5	K0+364 -:- K0+372	8		3,00	0,91	-0,15	1,06	4,5	3,18	25,44	5	1	2	4	80	4,00	320,00	9	Ao
6	K0+432 -:- K0+442	10		3,00	0,93	-0,3	1,23	5,5	3,69	36,90	5	1	2	6	100	4,00	400,00	11	Ao
7	K0+445 -:- K0+453	8		3,00	0,93	-0,26	1,19	6,5	3,57	28,56	5	1	2	4	80	4,00	320,00	9	Ao
8	K0+590 -:- K0+598	8		3,00	1,05	0,14	0,91	7,5	2,73	21,84	5	1	2	4	80	4,00	320,00	9	Ao
9	K0+688 -:- K0+693	5		3,00	0,95	-0,35	1,3	8,5	3,90	19,50	5	1	2	4	50	4,00	200,00	6	Ao
10	K0+742 -:- K0+752	10		3,00	0,87	-0,41	1,28	9,5	3,84	38,40	5	1	2	6	100	4,00	400,00	11	Ao
11	K0+791 -:- K0+807	16		3,00	0,88	-1,4	2,28	10,5	6,84	109,44	5	1	2	8	160	4,00	640,00	17	Ao
12	K0+842 -:- K0+854	12		3,00	1,92	0,3	1,62	12,5	4,86	58,32	5	1	2	6	120	4,00	480,00	13	Ao

STT	Lý trình	L(m)	Ztk	B(m)	Ztn	Zđáy	h(m)	m	S(m2)	Vđắp (m3)	Mật độ	Số bên	Số hàng	Cừ giằng	Cừ đóng	Đóng cừ ĐC2	Đóng cừ ĐC2	Thép D6mm	Ghi chú
13	K0+938 -:- K0+971	33		3,00	1,83	-0,45	2,28	13,5	6,84	225,72	5	1	2	18	330	4,00	1320,00	34	Ao
14	K1+020 -:- K1+025	5		3,00	1,83	-0,25	2,08	14,5	6,24	31,20	5	1	2	4	50	4,00	200,00	6	Ao
15	K1+135 -:- K1+140	5		2,00	0,94	-0,52	1,46	15,5	2,92	14,60	5	1	2	4	50	4,00	200,00	6	Đường nước
16	K1+198 -:- K1+206	8		3,00	0,96	-0,54	1,5	16,5	4,50	36,00	5	1	2	4	80	4,00	320,00	9	Ao
17	K1+210 -:- K1+226	16		3,00	0,96	-0,71	1,67	17,5	5,01	80,16	5	1	2	8	160	4,00	640,00	17	Ao
										1.820,97				186,00	3.270,00	136,00	13.080,00	361,00	

Cách tính :

$$(V_{\text{mương}} = (b+m \cdot h) \cdot h \cdot L)$$

$$(V_{\text{đào đủ để đắp}} = V_{\text{đắp}} \cdot 1,07)$$

$$(\text{Cách tính Cừ: } (\text{mật độ} \cdot \text{số hàng} \cdot \text{số bên}) \cdot L)$$

1- Khối lượng đắp qua ao, mương:

1.820,97 m³

3- Tổng số cừ tràm:

3.456 cây

* Cừ đóng:

3.270 cây

* Cừ giằng:

186 cây

- Cừ tràm có L = 4,00 m, đường kính gốc từ 7-8cm trở lên, bố trí 2 hàng 5cây/m/hàng, đóng tb 4m/cây

* Số mét cừ đóng sâu 4m/cây:

13.080,00 m

Đóng cừ vào ĐC2

13.080,00 m

* Cừ mua để đóng:

14.715,00 m

* Cừ mua để neo:

837,00 m

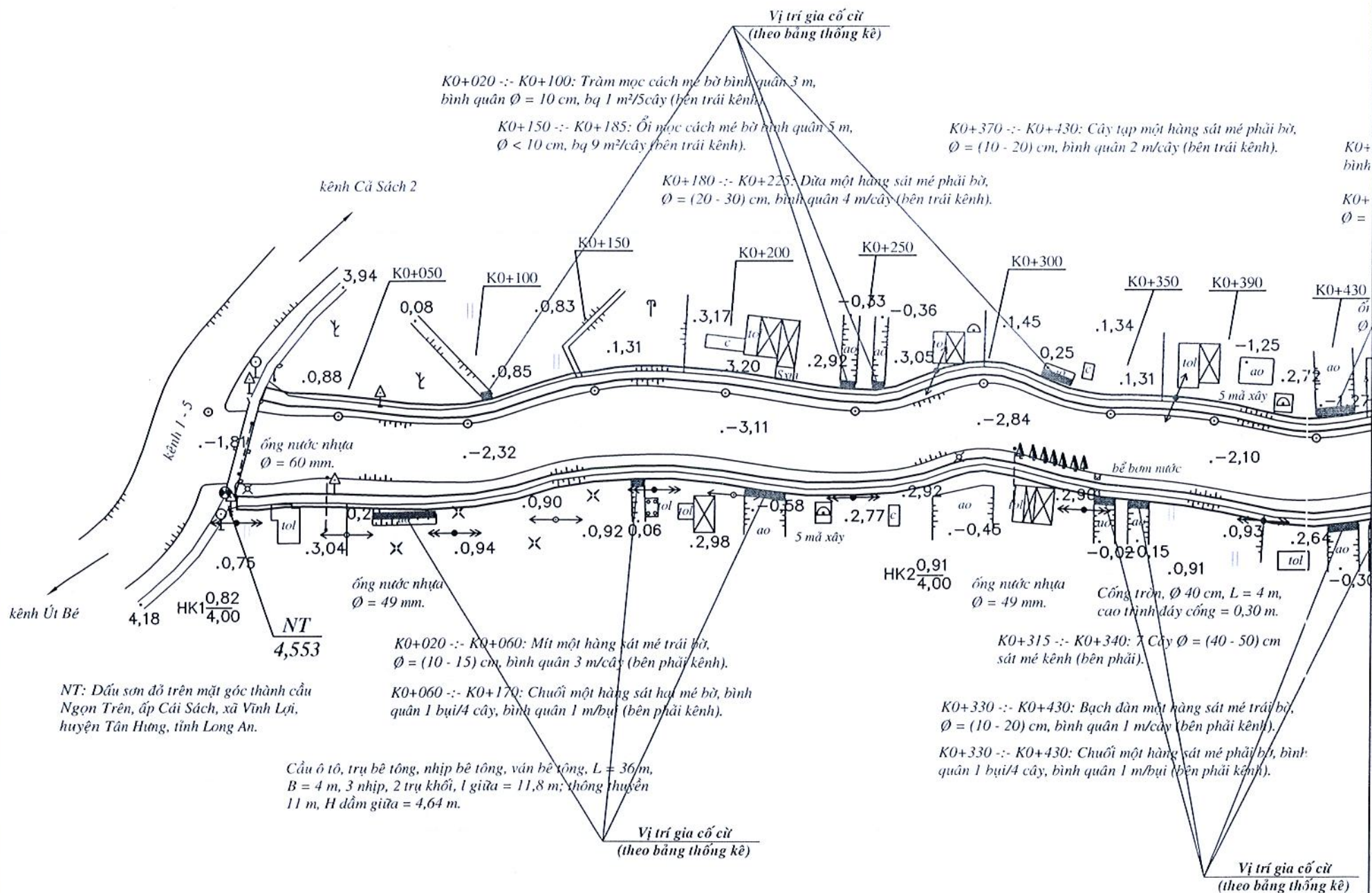
4- Thép D6: L*0,222

80,142 kg

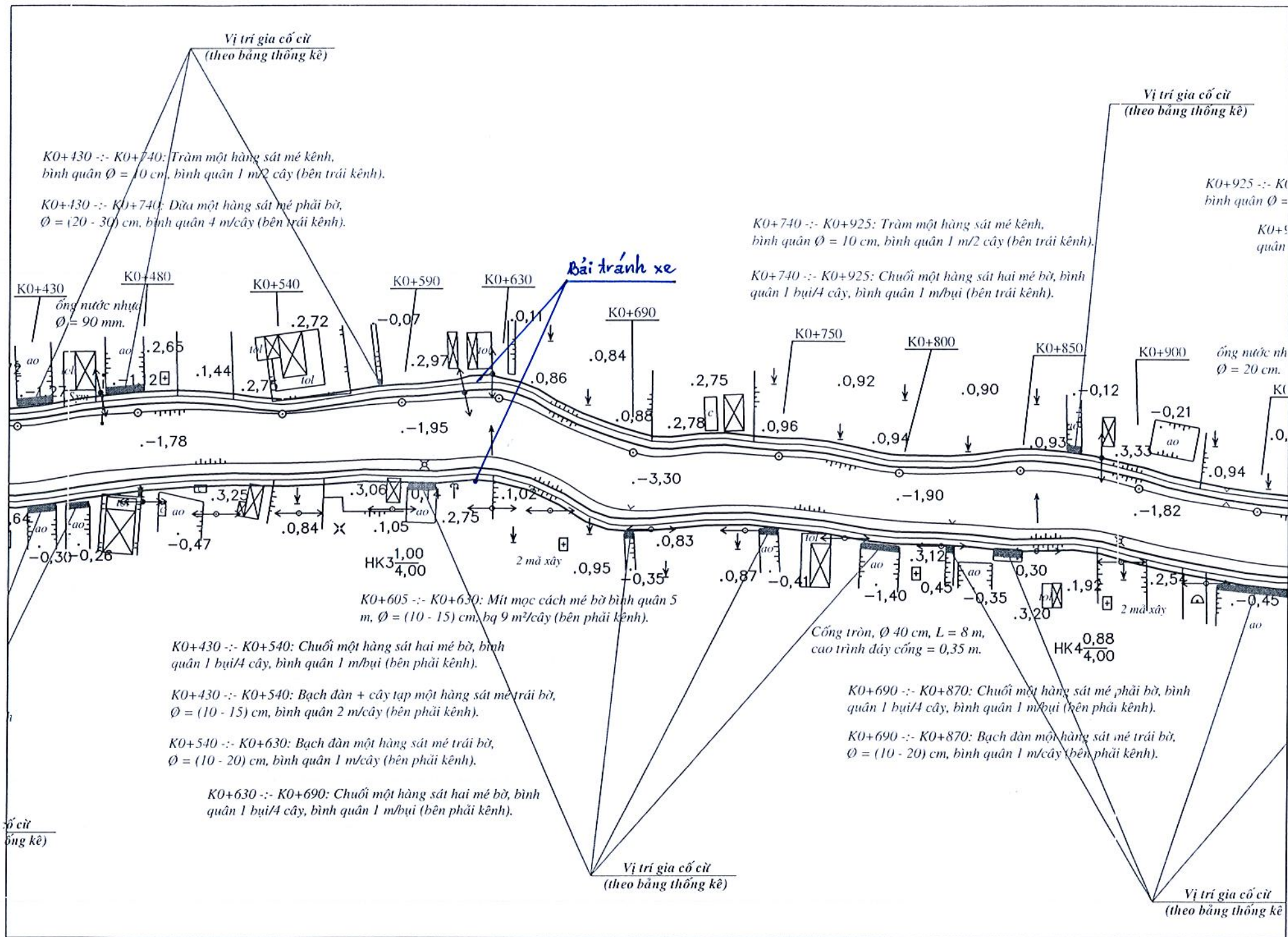
(Chiều dài thép buộc 1m/dây, 1m/vị trí)

KÝ HIỆU

Mốc TC KT trên vật kiến trúc		Cầu bê tông nhiều nhịp (cầu ô tô)	
Nhà tường mái tol		Ống nước nhựa PVC	
Nhà tạm mái tol		Cống dưới đường, đê (nửa tỉ lệ)	
Nhà sàn mái la, mái tol		Biển báo	
Chuồng chăn nuôi		Đường, đê, bờ kênh đắp đất. Ao	
Sân xi măng		Kênh, mương	
Nhà mồ		Mái taluy đất, mái tự nhiên	
Mả xây, miếu		Điểm độ cao chi tiết	
Hố khoan địa chất		Cọc cốt dọc, ngang trên bình đồ	
Cột điện trung thế		Bạch đàn, dừa	
Cột điện hạ thế bê tông		Mít - ổi, cây to	
Cụ điện hạ thế nông thôn		Sen, lúa	
Dây điện hạ thế		Cỏ, trà - cây tạp	
Cột đèn trên cầu		Hàng rào song sắt, bê tông	
Đường nhựa			



Vị trí gia cố cừ
(theo bảng thống kê)



Vị trí gia cố cừ
(theo bảng thống kê)

K0+925 -:- K6+985: Trầm một hàng sát mé kênh,
bình quân $\varnothing = 10$ cm, bình quân 1 m/2 cây (bên trái kênh).

K0+985 -:- K1+080: Chuốt một hàng sát hai mé bờ, bình quân 1 bụi/4 cây, bình quân 1 m/bụi (bên trái kênh).

K1+080 -:- K1+300: Mít một hàng sát mé trái bờ, $\varnothing = (10 - 15)$ cm, bình quân 3 m/cây (bên trái kênh).

K1+080 -:- K1+150: Xoài một hàng sát mé phải bờ, $\varnothing = (10 - 15)$ cm, bình quân 3 m/cây (bên trái kênh).

Vị trí gia cố cừ
(theo bảng thống kê)

K1+230 - K1+325: Dừa mọc cách mé bờ bình quân 5 m, $\varnothing = (10 - 20)$ cm, hạ 9 m²/cây (bên trái kênh).

K1+150 -:- K1+300: Trầm một hàng sáu mé kênh,
bình quân $\varnothing = 10$ cm, bình quân 1 m² cây (bên trái kênh).

kênh Tập Đoàn 1

kênh Tập Đoàn I

kênh Cỏ Sách 3

Cống hở (B x H), (1,0 x 1,5) m, L = 8 m, cao
trình đáy cống = -1,20 m.

Cầu qua cống (cầu sắt),
 $L = 3,5 \text{ m}; B = 2 \text{ m}.$

K1+200 :- K1+250: Mít mọc sát mé kênh, rộng bình quân 5 m, $\varnothing = (10 - 15)$ cm, bq 9 m²/cây (bên phải kênh).

K1+220 :- K1+250: Mút mọc cách mé bờ bình quân 5 m, $\varnothing = (10 - 15)$ cm, bq 9 m²/cây (bên phải kênh).

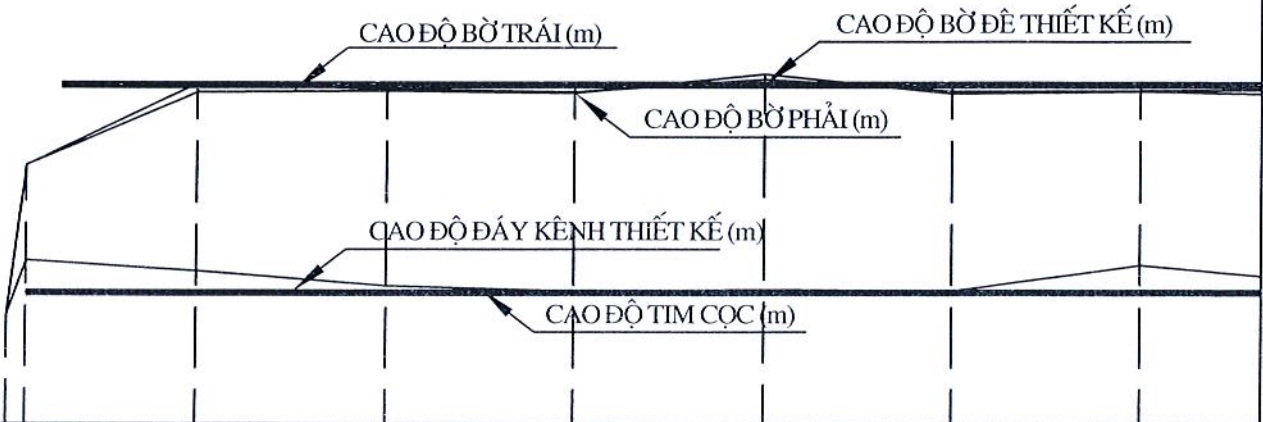
Vị trí gia cố cũ
(theo bảng thống kê)

Vị trí gia cố cũ
(theo bảng thống kê,

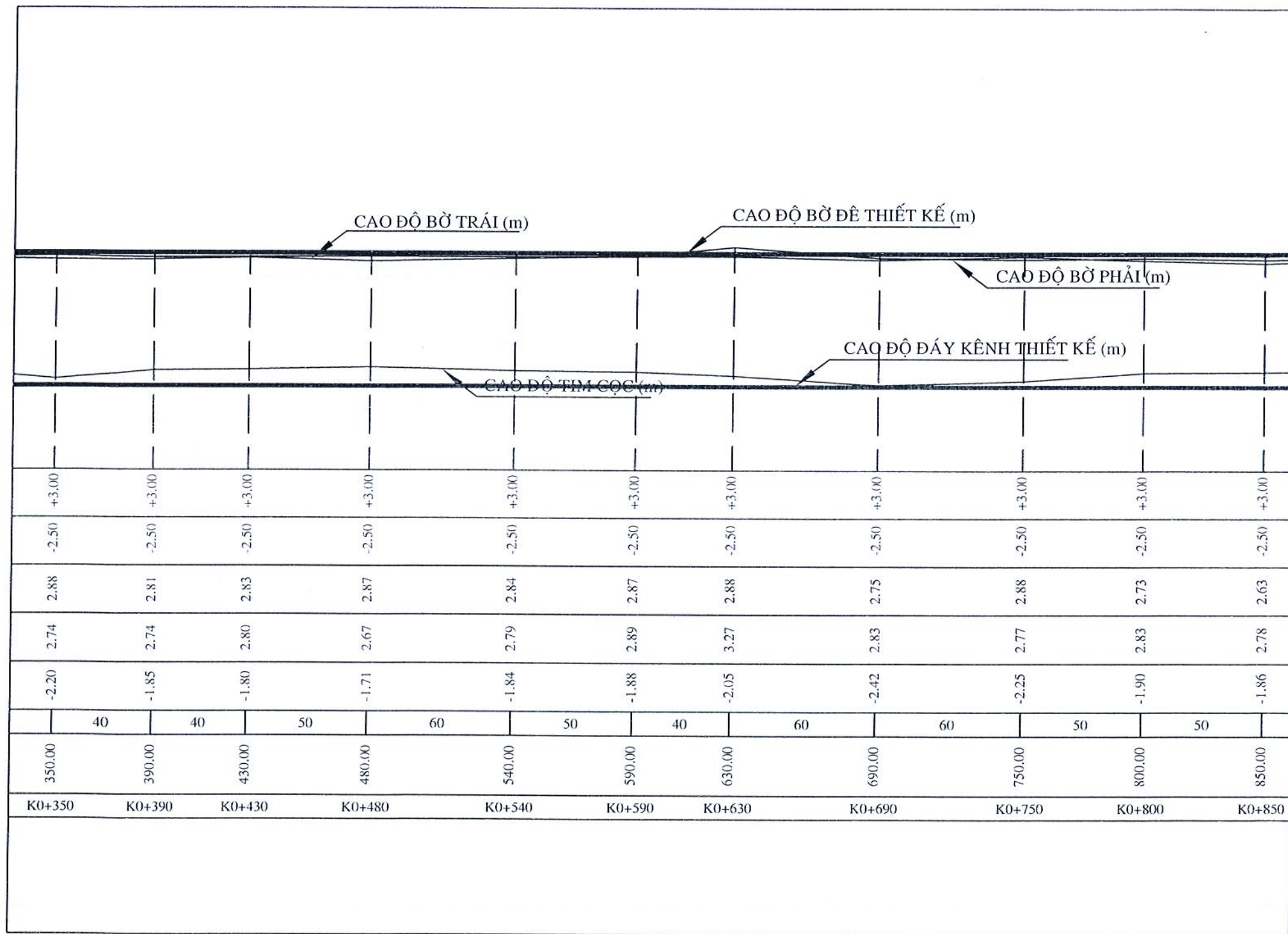
TRẮC DỌC CÔNG TRÌNH NẠO VÉT, KẾT HỢP SAN SỬA BỜ KÊNH NGỌN TRÊN
(KÊNH 1/5 - TRẠM BƠM KÊNH TĐ 1)

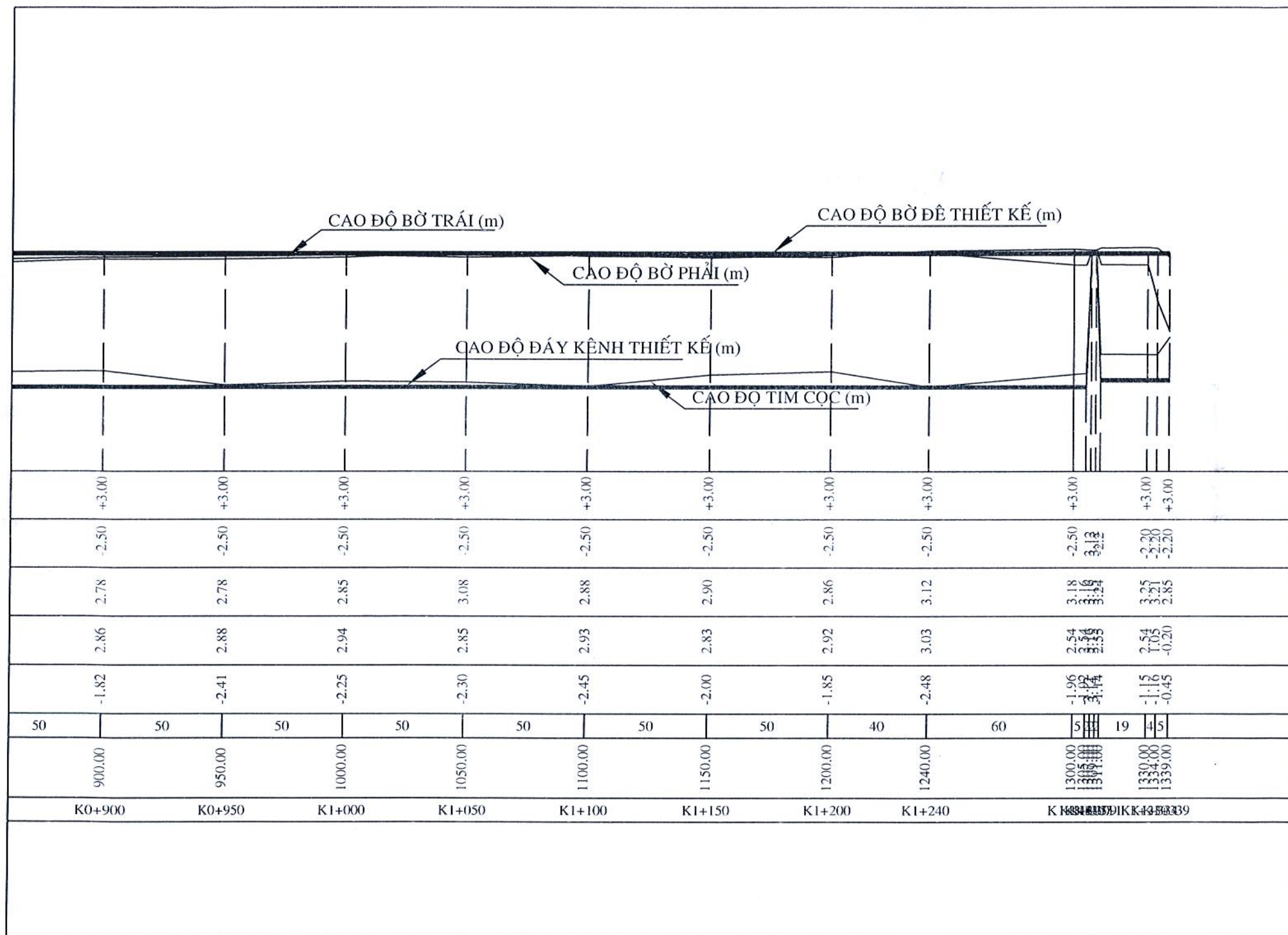
ĐỊA ĐIỂM XÂY DỰNG: XÃ TÂN HƯNG, TỈNH TÂY NINH

TỶ LỆ: NGANG 1/2000; CAO 1/200



CAO ĐỘ BỜ ĐỀ THIẾT KẾ (cm)	1	+3.00+3.00+3.00+3.00+3.00							
CAO ĐỘ ĐÁY KÊNH THIẾT KẾ (cm)	2	-2.50	-2.50	-2.50	-2.50	-2.50	-2.50	-2.50	-2.50
CAO ĐỘ BỜ PHẢI TỰ NHIÊN (cm)	3	-3.01 0.88	3.06	2.88	2.80	3.14	2.83	2.85	
CAO ĐỘ BỜ TRÁI TỰ NHIÊN (cm)	4	-3.00 0.89	2.82	2.84	2.79	3.29	2.77	2.83	
CAO ĐỘ TÌM CỌC (cm)	5	-3.05 -1.63	-1.90	-2.32	-2.45	-2.41	-2.45	-1.78	
KHOẢNG CÁCH CÁC CỌC (m)	6	5	45	50	50	50	50	50	50
KHOẢNG CÁCH CỘNG ĐỒN (m)	7	0.00 5.00	50.00	100.00	150.00	200.00	250.00	300.00	
TÊN CỌC	8	K0+000 K0+005	K0+050	K0+100	K0+150	K0+200	K0+250	K0+300	

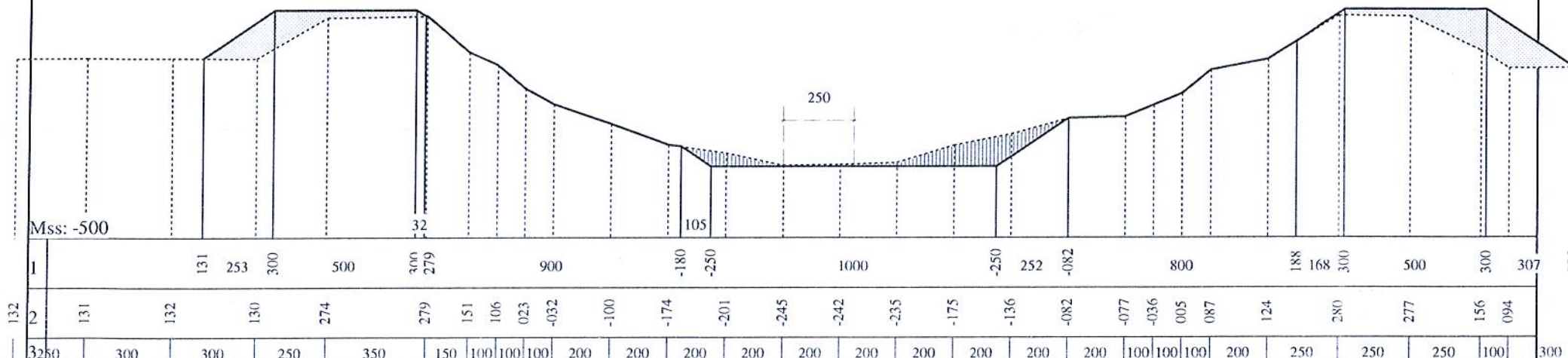




S đào : 4.98 m² S đc 1: 0.00 m²
 S đắp trái : 4.30 m² S đc 2: 0.00 m²
 S đắp phải : 5.94 m² S đc 3: 0.00 m²
 S đc 4: 4.98 m²

K0+150

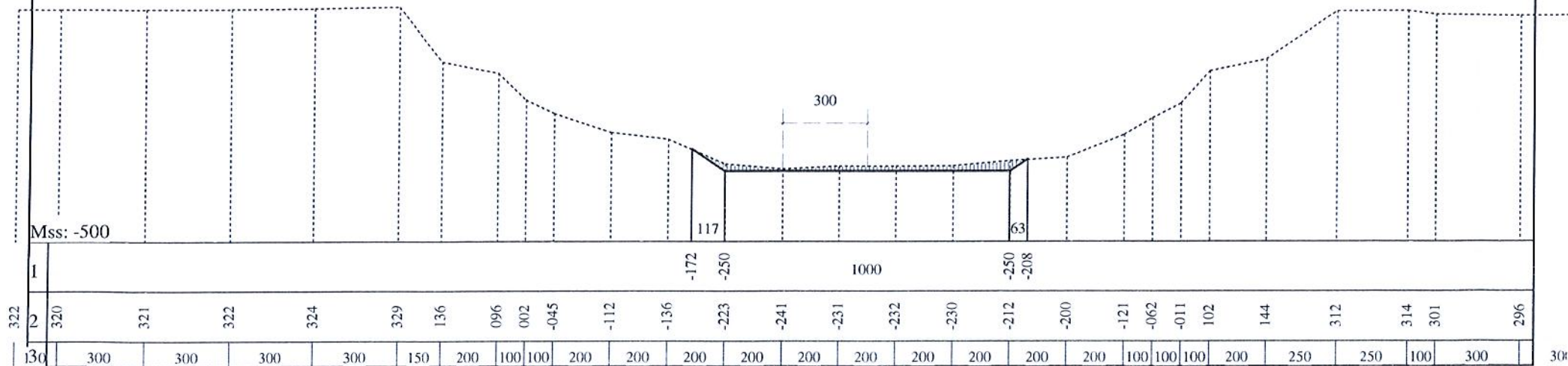
Đường Tự Nhiên
 Đường Thiết Kế
 Tỷ Lệ 1/200 1/200
 M Trái, Phải: 1.50 - 1.50
 M1, M2: 1.50 - 1.50
 M3, M4: 1.50 - 1.50



S đào : 2.25 m² S đc 1: 0.00 m²
 S đc 2: 0.00 m²
 S đc 3: 0.00 m²
 S đc 4: 2.25 m²

K0+200

Đường Tự Nhiên
 Đường Thiết Kế
 Tỷ Lệ 1/200 1/200
 M Trái, Phải: 1.50 - 1.50

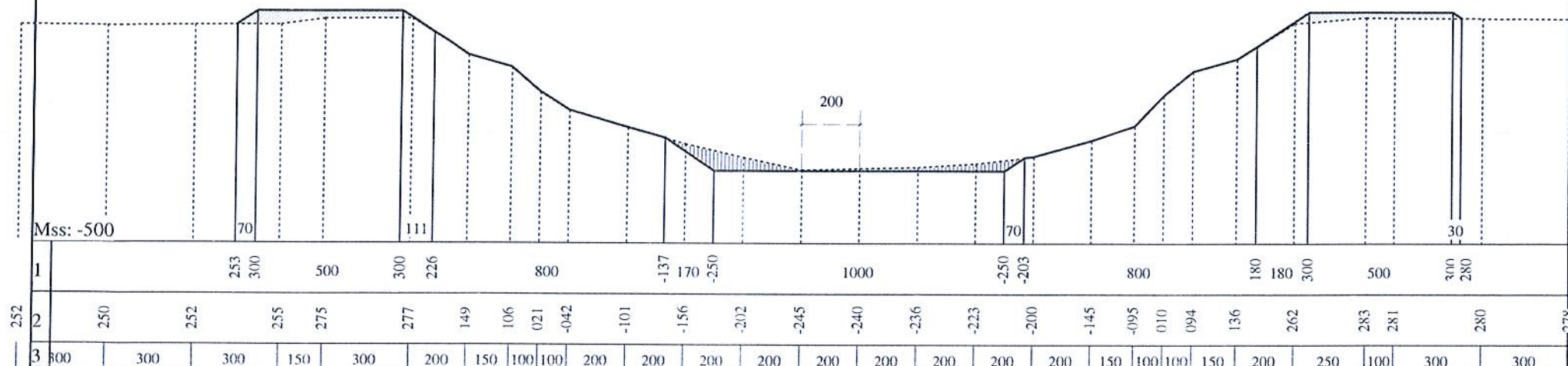


S đào : 2.97 m2
 S đắp trái : 1.75 m2
 S đắp phải : 1.23 m2

S đc 1: 0.00 m2
 S đc 2: 0.00 m2
 S đc 3: 0.00 m2
 S đc 4: 2.97 m2

K0+250

Đường Tự Nhiên
 Đường Thiết Kế
 Tỷ Lệ 1/200 1/200
 M Trái, Phải: 1.50 - 1.50
 M1, M2: 1.50 - 1.50
 M3, M4: 1.50 - 1.50

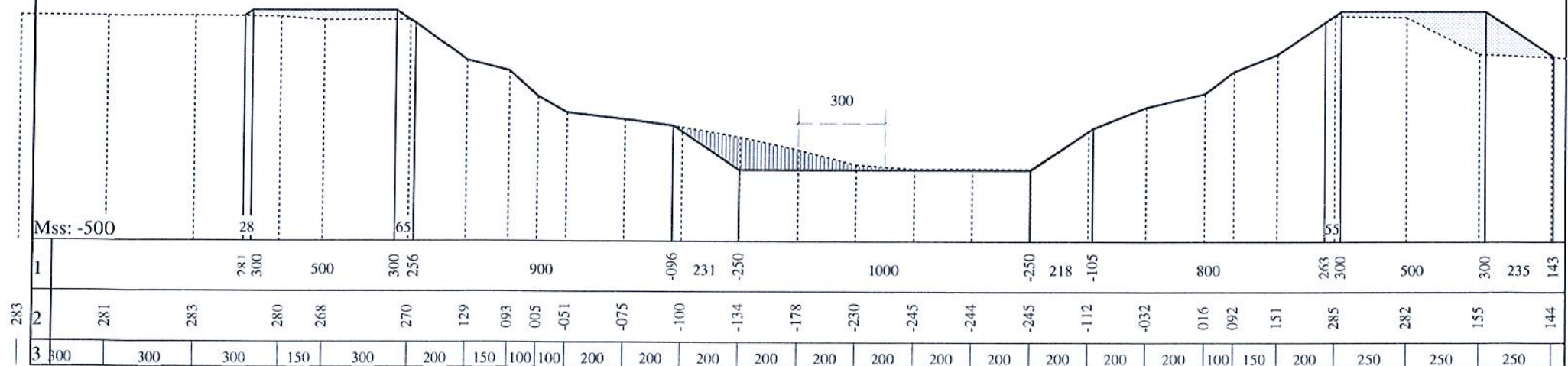


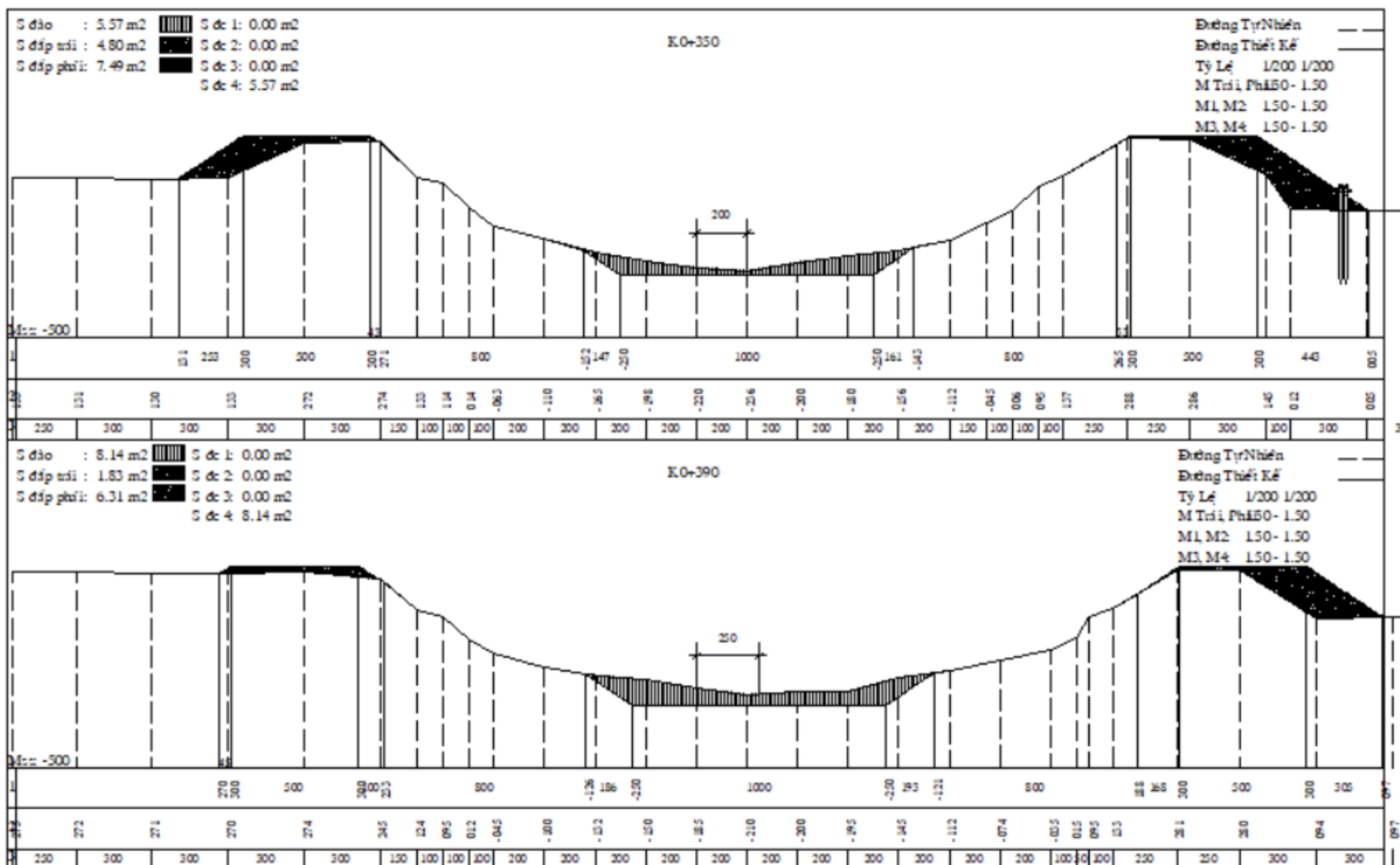
S đào : 4.72 m2
 S đắp trái : 1.47 m2
 S đắp phải : 4.47 m2

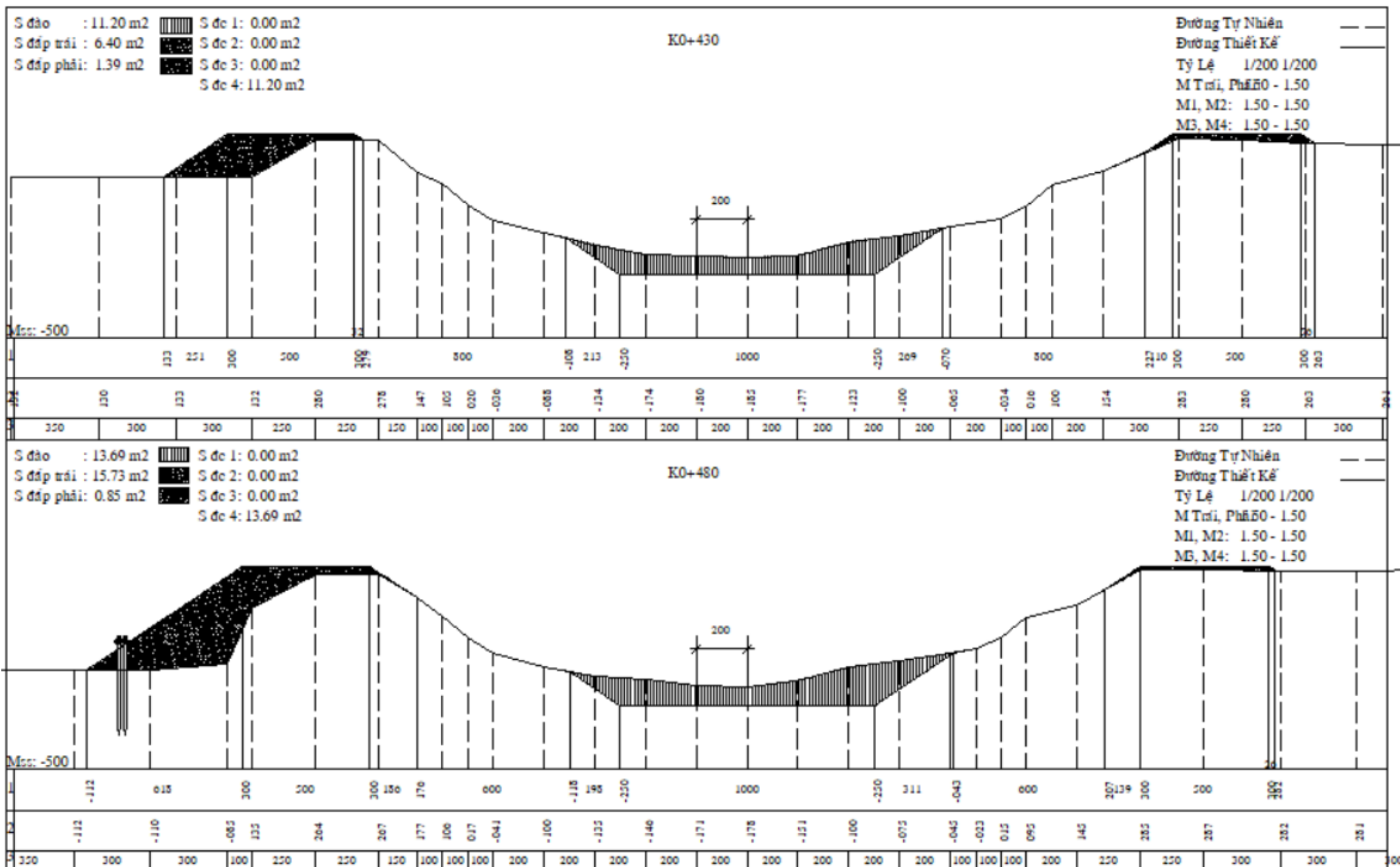
S đc 1: 0.00 m2
 S đc 2: 0.00 m2
 S đc 3: 0.00 m2
 S đc 4: 4.72 m2

K0+300

Đường Tự Nhiên
 Đường Thiết Kế
 Tỷ Lệ 1/200 1/200
 M Trái, Phải: 1.50 - 1.50
 M1, M2: 1.50 - 1.50
 M3, M4: 1.50 - 1.50



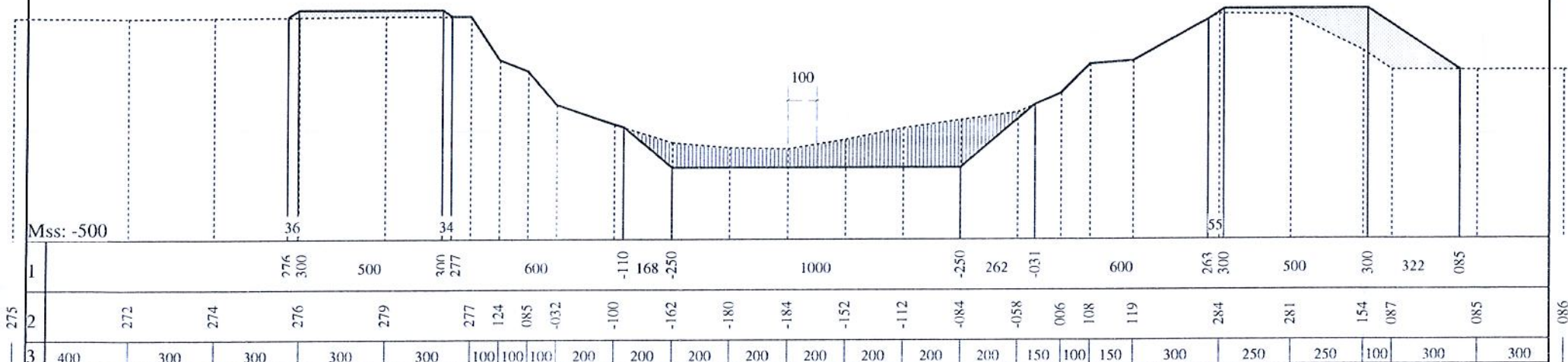




S đào : 12.71 m² S đc 1: 0.00 m²
 S đắp trái : 1.19 m² S đc 2: 0.00 m²
 S đắp phải : 5.96 m² S đc 3: 0.00 m²
 S đc 4: 12.71 m²

K0+540

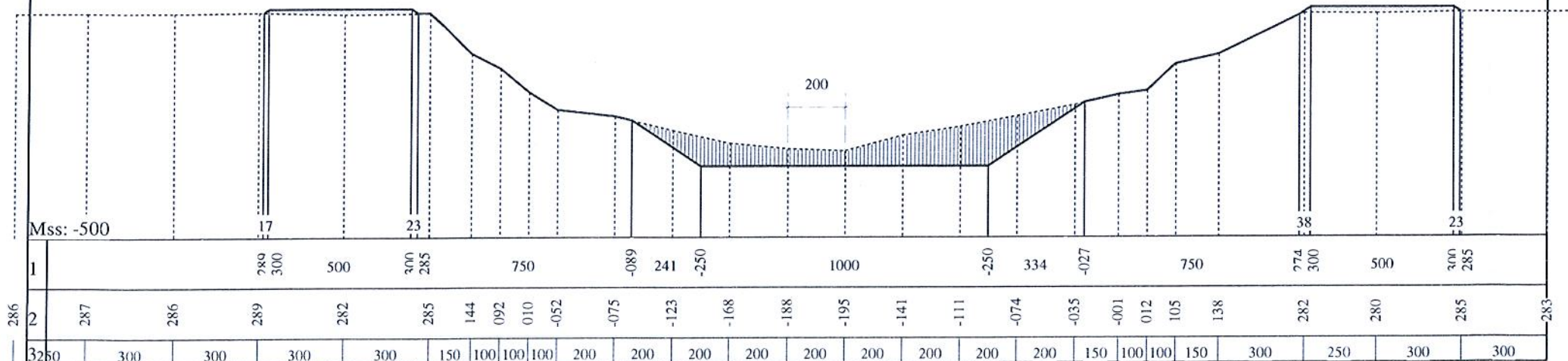
Đường Tự Nhiên
 Đường Thiết Kế
 Tỷ Lệ 1/200 1/200
 M Trái, Phải: 1.20 - 1.20
 M1, M2: 1.50 - 1.50
 M3, M4: 1.50 - 1.50

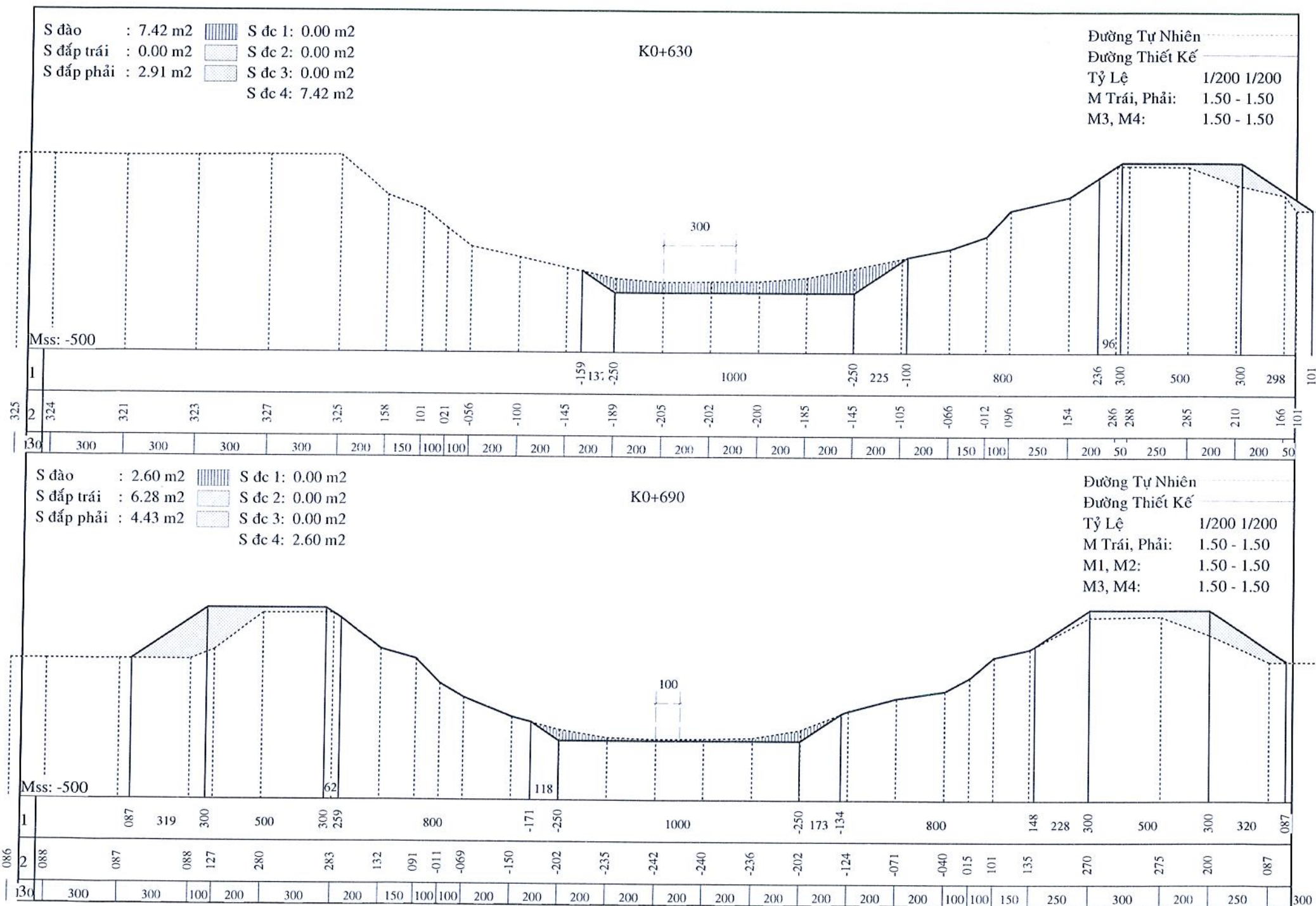


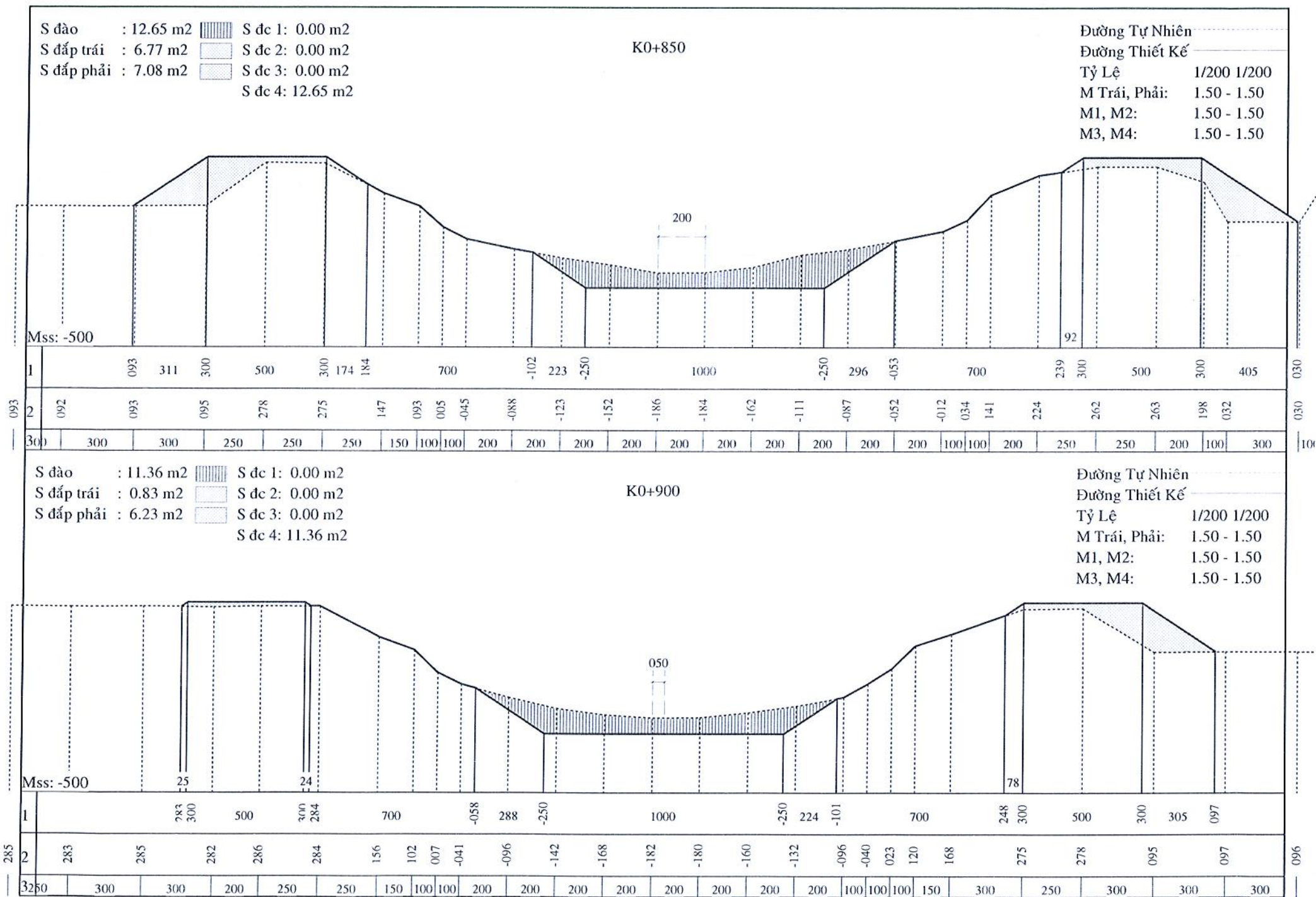
S đào : 13.00 m² S đc 1: 0.00 m²
 S đắp trái : 0.82 m² S đc 2: 0.00 m²
 S đắp phải : 0.96 m² S đc 3: 0.00 m²
 S đc 4: 13.00 m²

K0+590

Đường Tự Nhiên
 Đường Thiết Kế
 Tỷ Lệ 1/200 1/200
 M Trái, Phải: 1.50 - 1.50
 M1, M2: 1.50 - 1.50
 M3, M4: 1.50 - 1.50





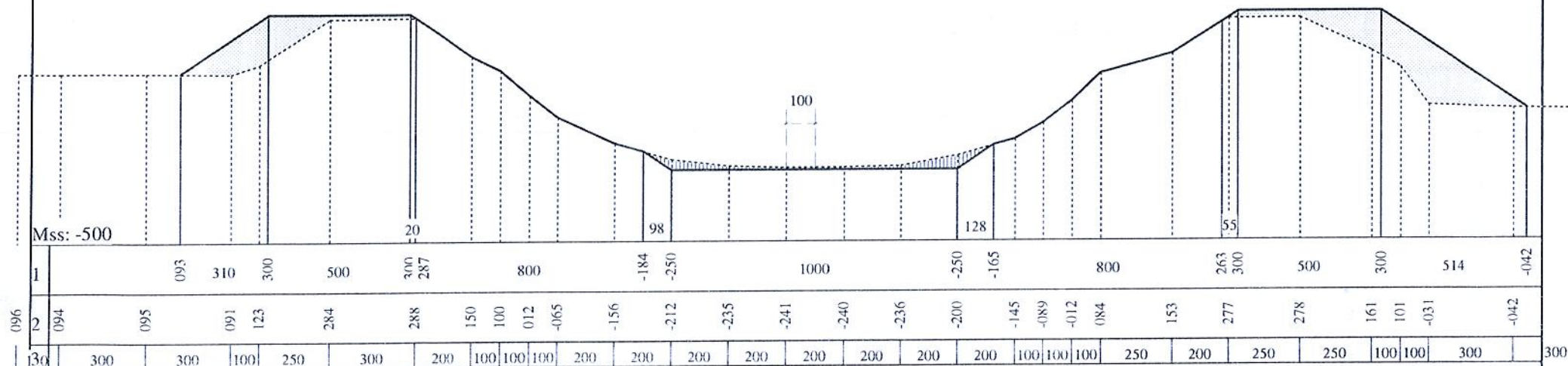


S đào : 2.35 m²
 S đắp trái : 5.25 m²
 S đắp phải : 9.77 m²

S đc 1: 0.00 m²
 S đc 2: 0.00 m²
 S đc 3: 0.00 m²
 S đc 4: 2.35 m²

K0+950

Đường Tự Nhiên
 Đường Thiết Kế
 Tỷ Lệ 1/200 1/200
 M Trái, Phải: 1.50 - 1.50
 M1, M2: 1.50 - 1.50
 M3, M4: 1.50 - 1.50

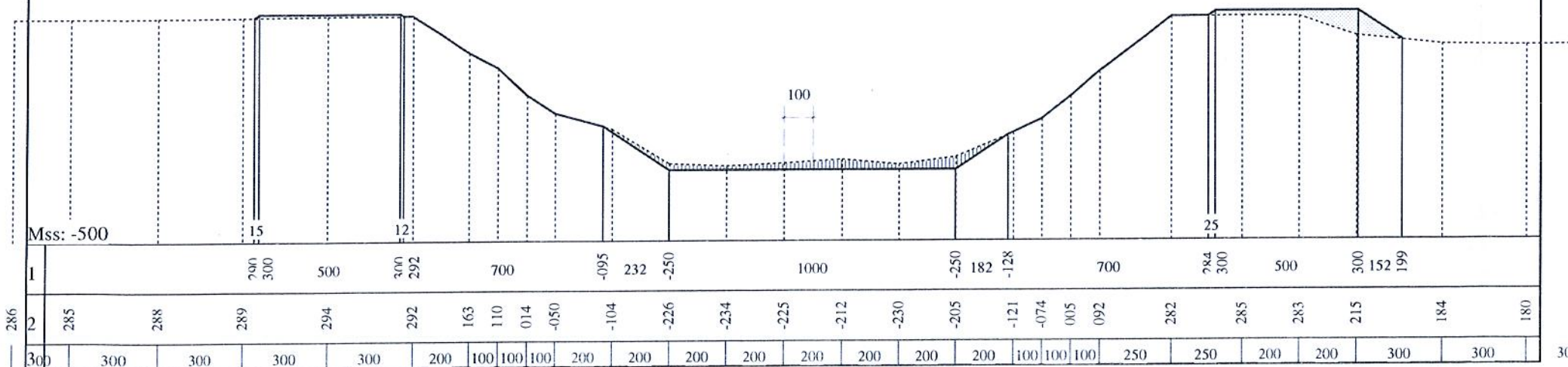


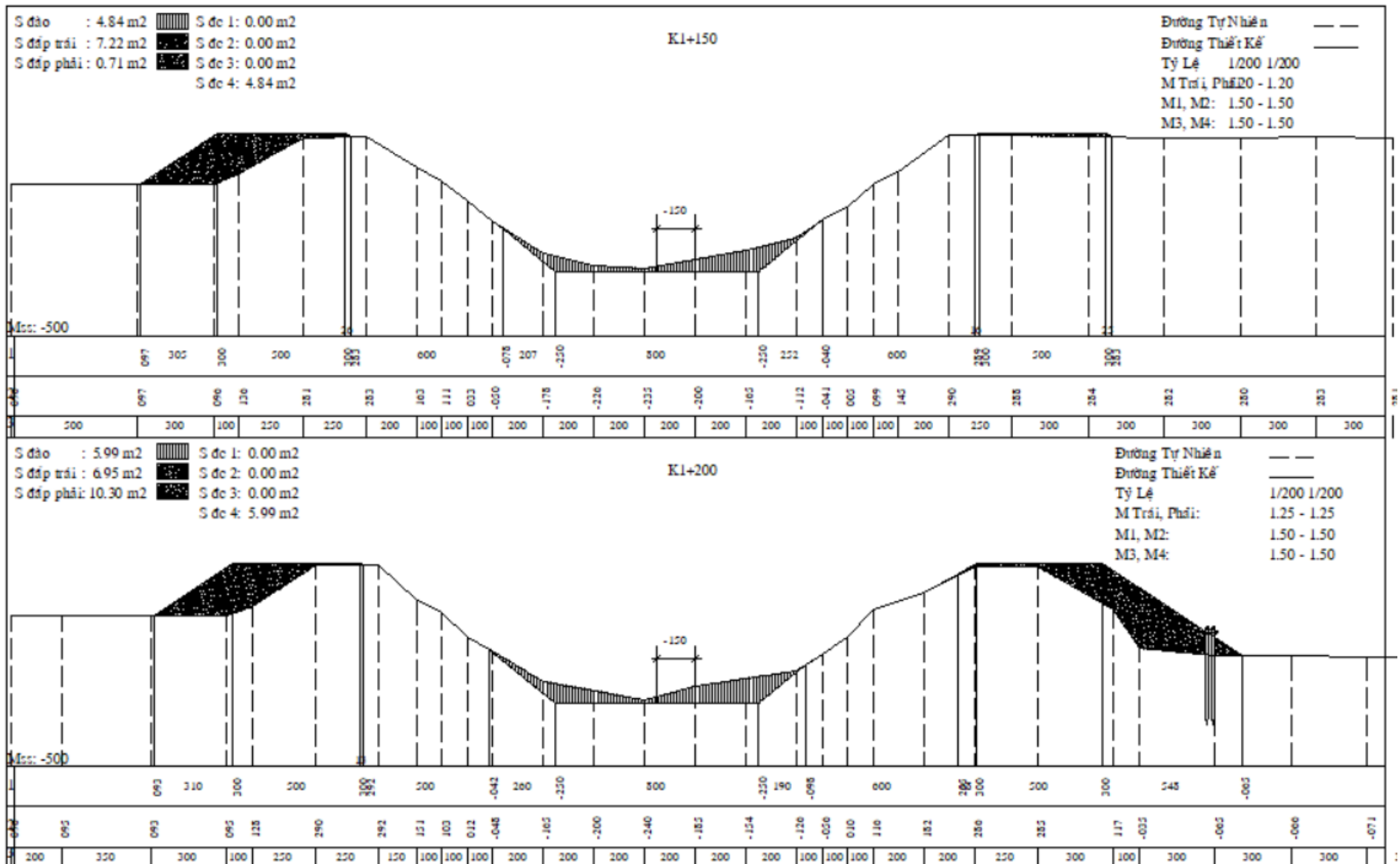
S đào : 3.47 m²
 S đắp trái : 0.38 m²
 S đắp phải : 2.22 m²

S đc 1: 0.00 m²
 S đc 2: 0.00 m²
 S đc 3: 0.00 m²
 S đc 4: 3.47 m²

K1+000

Đường Tự Nhiên
 Đường Thiết Kế
 Tỷ Lệ 1/200 1/200
 M Trái, Phải: 1.50 - 1.50
 M1, M2: 1.50 - 1.50
 M3, M4: 1.50 - 1.50

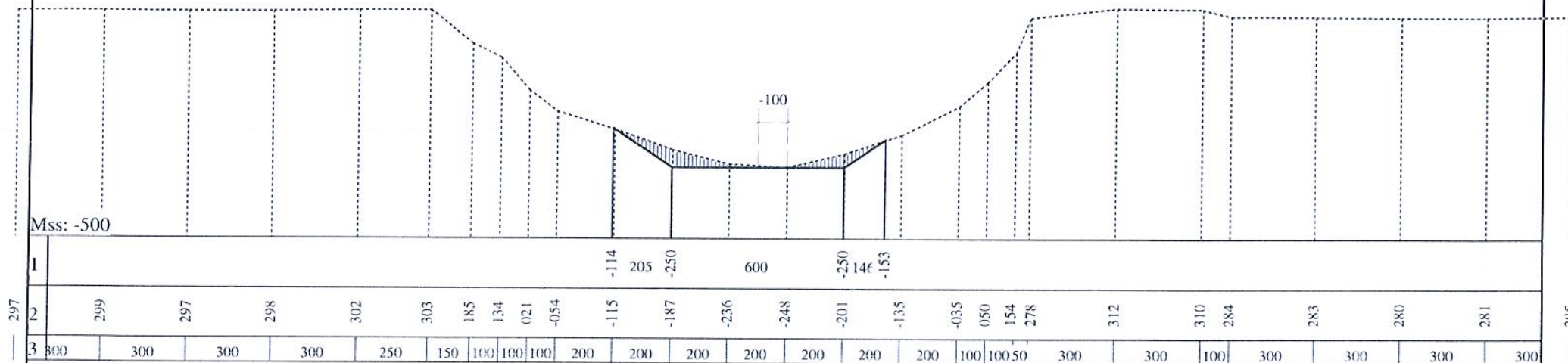




S ðàò : 2.44 m2  S ðc 1: 0.00 m2
S ðc 2: 0.00 m2
S ðc 3: 0.00 m2
S ðc 4: 2.44 m2

K1+240

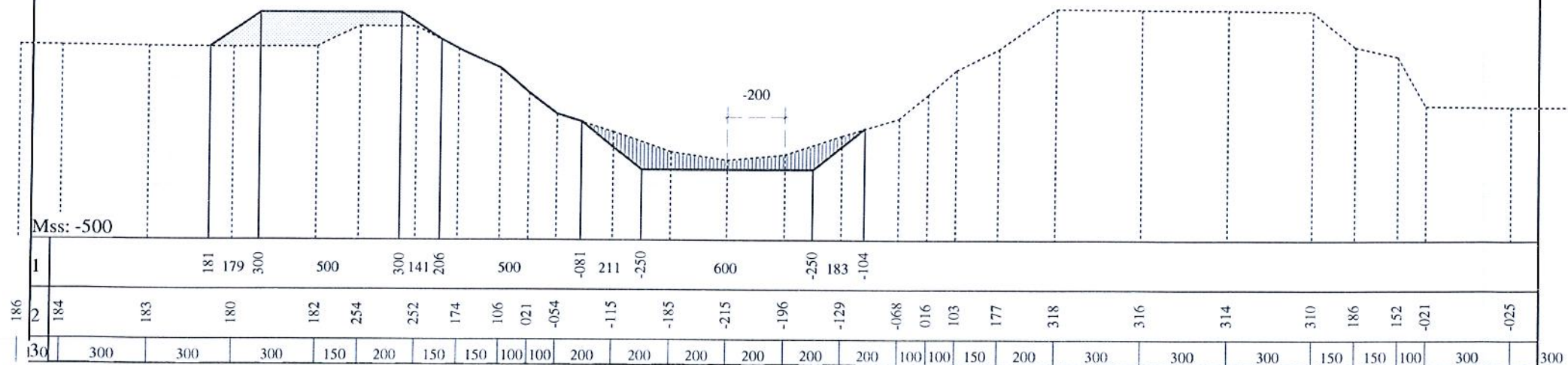
Đường Tự Nhiên	-----
Đường Thiết Kế	-----
Tỷ Lệ	1/200 1/200
M Trái, Phải:	1.50 - 1.50



S đào	: 5.32 m2		S đc 1: 0.00 m2
S đắp trái	: 5.61 m2		S đc 2: 0.00 m2
S đắp phải	: 0.00 m2		S đc 3: 0.00 m2
			S đc 4: 5.32 m2

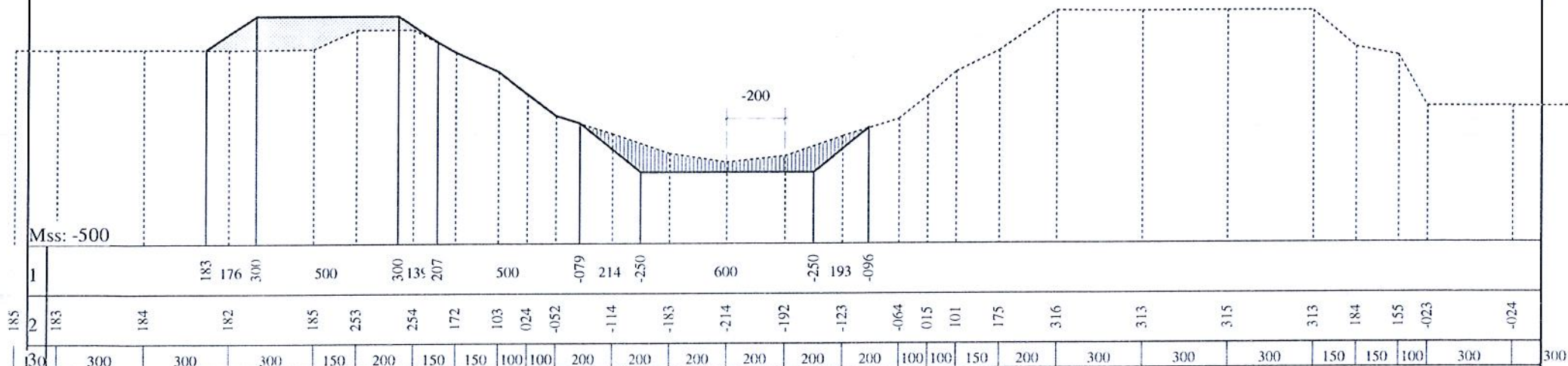
K1+300

Đường Tự Nhiên	
Đường Thiết Kế	
Tỷ Lệ	1/200 1/200
M Trái, Phải:	1.25 - 1.25
M1, M2:	1.50 - 1.50



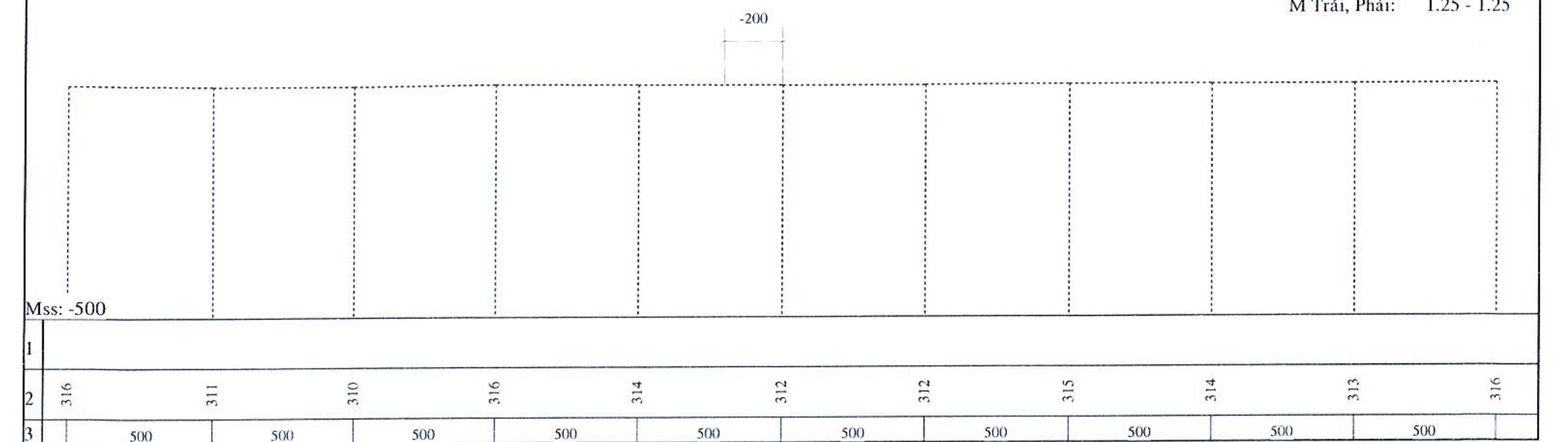
K1+305

Đường Tự Nhiên	
Đường Thiết Kế	
Tỷ Lệ	1/200 1/200
M Trái, Phải:	1.25 - 1.25
M1, M2:	1.50 - 1.50



K1+307

Đường Tự Nhiên
Đường Thiết Kế
Tỷ Lệ 1/200 1/200
M Trái, Phải: 1.25 - 1.25



Đường Tự Nhiên	
Đường Thiết Kế	
Tỷ Lệ	1/200 1/200
M Trái, Phải:	1.25 - 1.25

Mss: -500

[illegible]

S đào	: 4.38 m2		S dc 1: 0.00 m2
S đắp trái	: 5.44 m2		S dc 2: 0.00 m2
S đắp phải	: 0.00 m2		S dc 3: 0.00 m2
			S dc 4: 4.38 m2

Đường Tự Nhiên	
Đường Thiết Kế	
Tỷ Lệ	1/200 1/200
M Trái, Phải:	1.20 - 1.20
M1, M2:	1.50 - 1.50

Mss: -500

[illegible]

Figure 1 is a schematic diagram of the experimental setup. It shows a subject seated at a table, looking at a video screen. A camera is positioned above the screen. A target is placed on the table. A ruler is placed on the table. A scale bar is shown on the right.

11

K1+330

Đường Thiết Kế

Tỷ Lệ

M Trái, Phải: 1.20 - 1.20

M1, M2:	1.50 - 1.50
---------	-------------



184	174	300	500	300	135	207	500	-0.08	161	222	500	-2.22	160	-0.08
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------	-----	-----	-----	-------	-----	-------

81
85
83
84
85
85
84
75
102
113
163
184
111
163
104
105
153
113
114
305
303
304

130	300	300	300	150	200	150	150	100	100	200	200	200	200	200	100	100	150	150	300	300	300	300	300	300
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Abstract—The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week training program on the heart rate (HR) and heart rate reserve (HRR) of sedentary middle-aged men. The subjects were divided into two groups: a control group and a training group. The control group consisted of 10 men who did not exercise regularly, and the training group consisted of 10 men who participated in a 12-week training program. The HR and HRR were measured at rest and during maximal exercise before and after the training program. The results showed that the training program significantly increased the HR and HRR of the training group compared to the control group. The HR increased from 72 to 82 beats per minute (b/min) at rest and from 172 to 182 b/min during maximal exercise. The HRR increased from 58 to 68 b/min at rest and from 100 to 110 b/min during maximal exercise. The control group showed no significant changes in HR and HRR. The results suggest that a 12-week training program can improve the cardiovascular fitness of sedentary middle-aged men.

K1+334

Đường Thiết Kế

Tỷ Lệ

M Trái, Phải: 1.20 - 1.20



1	081	167	220	500	220	157	089
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

5	100	102	103	104	105	101	1017	051	123	123	165	180	116	066	012	101	156	321	320	314	312	308	306	305
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

3(3)	300	300	300	300	300	100	100	200	200	200	200	200	100	100	150	150	300	300	300	300	300	300
------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

K1+339

Đường Tự Nhiên		
Đường Thiết Kế		
Tỷ Lệ	1/200	1/200
M Trái, Phải:	1.20	- 1.20
M3, M4:	1.50	- 1.50

