

# TRAININGSEMPFEHLUNGEN HERREN



## Empfohlene Herzfrequenz / Puls pro Minute

Alter	durchschnittlicher Maximalpuls	RECOM	UNTRAINIERT	BEGINNER	SPORTLICH AKTIV	MITTELM. TRAINIERT	HOCH TRAINIERT
		50 - 60 % von HFMax	60 - 65 % von HFMax	65 - 70 % von HFMax	70 - 75 % von HFMax	75 - 80 % von HFMax	80 - 85 % von HFMax
15 - 19	205	102 - 123	124 - 132	133 - 142	143 - 152	153 - 163	164 - 174
20 - 24	200	100 - 119	120 - 129	130 - 139	140 - 149	150 - 159	160 - 170
25 - 29	195	97 - 116	117 - 125	126 - 135	136 - 145	146 - 155	156 - 166
30 - 34	190	95 - 113	114 - 122	123 - 32	133 - 141	142 - 151	152 - 162
35 - 39	185	92 - 110	111 - 119	120 - 128	129 - 137	138 - 147	148 - 158
40 - 44	180	90 - 107	108 - 116	117 - 125	126 - 134	135 - 143	144 - 153
45 - 49	175	87 - 104	105 - 112	113 - 121	122 - 130	131 - 139	140 - 149
50 - 54	170	85 - 101	102 - 109	110 - 118	119 - 126	127 - 135	136 - 145
55 - 59	165	82 - 98	99 - 106	107 - 114	115 - 122	123 - 131	132 - 140
60 - 64	160	80 - 95	96 - 103	104 - 111	112 - 119	120 - 127	128 - 136
65 - 69	155	77 - 92	93 - 99	100 - 107	108 - 115	116 - 123	124 - 132
70 - 74	150	75 - 89	90 - 96	97 - 104	105 - 111	112 - 119	120 - 128
75 - 79	145	72 - 86	87 - 93	94 - 100	101 - 107	108 - 115	116 - 124
80 - 84	140	70 - 83	84 - 90	91 - 97	98 - 104	105 - 111	112 - 119
85 - 90	135	67 - 80	81 - 86	87 - 93	94 - 100	101 - 107	108 - 115
Zone		RECOM	GRUNDLAGEN	GRUNDL.-ERWEIT.	INTENSIVES TRAINING	AEROB / ANAEROB	MAX. AUSBELASTUNG

# TRAININGSEMPFEHLUNGEN DAMEN



## Empfohlene Herzfrequenz / Puls pro Minute

Alter	durchschnittlicher Maximalpuls	RECOM	UNTRAINIERT	BEGINNER	SPORTLICH AKTIV	MITTELM. TRAINIERT	HOCH TRAINIERT
		50 - 60 % von HFMax	60 - 65 % von HFMax	65 - 70 % von HFMax	70 - 75 % von HFMax	75 - 80 % von HFMax	80 - 85 % von HFMax
15 - 19	211	105 - 125	126 - 136	137 - 146	147 - 157	158 - 167	168 - 180
20 - 24	206	103 - 122	123 - 132	133 - 143	144 - 153	154 - 163	164 - 176
25 - 29	201	100 - 119	120 - 129	130 - 139	140 - 149	150 - 159	160 - 171
30 - 34	196	98 - 116	117 - 126	127 - 136	137 - 146	147 - 155	156 - 167
35 - 39	191	95 - 113	114 - 123	124 - 132	133 - 142	143 - 151	152 - 163
40 - 44	186	93 - 110	111 - 119	120 - 129	130 - 138	139 - 147	148 - 159
45 - 49	181	90 - 107	108 - 116	117 - 125	126 - 134	135 - 143	144 - 154
50 - 54	176	88 - 104	105 - 113	114 - 122	123 - 131	132 - 139	140 - 150
55 - 59	171	85 - 101	102 - 110	111 - 118	119 - 126	127 - 135	136 - 146
60 - 64	166	83 - 98	99 - 106	107 - 115	116 - 123	124 - 131	132 - 142
65 - 69	161	80 - 95	96 - 103	104 - 111	112 - 119	120 - 127	128 - 137
70 - 74	156	78 - 92	93 - 100	101 - 108	109 - 116	117 - 123	124 - 133
75 - 79	151	75 - 89	90 - 97	98 - 104	105 - 112	113 - 119	120 - 129
80 - 84	146	73 - 86	87 - 93	94 - 101	102 - 108	109 - 115	116 - 125
85 - 90	141	70 - 83	84 - 90	91 - 97	98 - 104	105 - 111	112 - 120
Zone		RECOM	GRUNDLAGEN	GRUNDL.-ERWEIT.	INTENSIVES TRAINING	AEROB / ANAEROB	MAX. AUSBELASTUNG