

Tabelle der Herzfrequenzen

max. HF	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
220	132	143	154	165	176	187	198	209	220
215	129	140	151	161	172	183	194	204	215
210	126	137	147	158	168	179	189	200	210
205	123	133	144	154	164	174	185	195	205
200	120	130	140	150	160	170	180	190	200
195	117	127	137	146	156	166	176	185	195
190	114	124	133	143	152	162	171	181	190
185	111	120	130	139	148	157	167	176	185
180	108	117	126	135	144	153	162	171	180
175	105	114	123	131	140	149	158	166	175
170	102	111	119	128	136	145	153	162	170
165	99	107	116	124	132	140	149	157	165
160	96	104	112	120	128	136	144	152	160
155	93	101	109	116	124	132	140	147	155
150	90	98	105	113	120	128	135	143	150
145	87	94	102	109	116	123	131	138	145
140	84	91	98	105	112	119	126	133	140

Ist die max. HF nicht bekannt, so kann sie errechnet werden. Das Lebensalter (LA) ist hierbei zu berücksichtigen. Die Formel lautet:

Trainierte: $220 - LA = \text{max. HF}$