

+++ www.fit-durch-sport.de +++ Ulrike Marek +++ Tel. 0531/373975 +++					
Trainingspulsfrequenzen					
Alter	Zonen				Max.- Puls =100% 220 minus Alter
	Gesundheit 60%	Fettverbrennung 70%	Aerob 80%	Warnung 90%	
20	120	140	160	180	200
25	117	136	156	175	195
30	114	133	152	171	190
35	111	129	148	166	185
40	108	126	144	162	180
45	105	122	140	157	175
50	102	119	136	153	170
55	99	115	132	148	165
60	96	112	128	144	160
65	93	108	124	139	155
70	90	105	120	135	145

Bitte Liste ausschneiden und beim nächsten Training mitbringen !