

Tabelle: Herzfrequenzwerte für das Training

Herzfrequenz

max.	95 %	90 %	85 %	80 %	75 %	70 %	65 %	60 %
200	190	181	171	163	155	147	140	133
198	188	179	170	161	153	146	138	131
196	186	177	168	160	152	144	137	130
194	184	175	166	158	150	143	135	129
192	182	173	165	156	149	141	134	127
190	181	171	163	155	147	140	133	126
188	179	170	161	153	145	138	131	125
186	177	168	159	151	144	137	130	123
184	175	166	158	150	142	135	128	122
182	173	164	156	148	141	134	127	121
180	171	162	154	147	139	132	126	119
178	169	161	153	145	138	131	124	118
176	167	159	151	143	136	129	123	117
174	165	157	149	142	135	128	122	115
172	163	155	147	140	133	126	120	114
170	162	153	146	138	132	125	119	113
168	160	152	144	137	130	123	117	111
166	158	150	142	135	128	122	116	110
164	156	148	141	134	127	121	115	109
162	154	146	139	132	125	119	113	107
160	152	144	137	130	124	118	112	106
158	150	143	135	129	122	116	110	105
156	148	141	134	127	121	115	109	103
154	146	139	132	125	119	113	108	102
152	144	137	130	124	118	112	106	101
150	143	135	129	122	116	110	105	100

Bestimmung der max Herzfrequenz

30 Minuten Intensiv mit Steigerungen und Antritten aufwärmen
 Dann 1000m mit maximaler Geschwindigkeit laufen
 und die letzten 50 m einen Endspurt anziehen.
 Am Herzfrequenzmesser die max Herzfrequenz ablesen.

oder

Was aber ein relativ ungenaue Methode ist
 die Berechnung mittels Alter zur Herzfrequenz die folgt lautet.

$220 \text{ minus Lebensalter} = \text{max Herzfrequenz}$

Alter 40 Jahre, $220 - 40 = 180$, also 180 wäre die max Herzfrequenz