

## Errechnen Sie Ihren Grundlagen-Ausdauer-Pulsbereich

### Formel

$$HF_{Tr} = HF_{Ruhe} + (HF_{max} - HF_{Ruhe}) \times X \pm 5 \text{ Schläge}$$

### Ihr Wert

$$HF_{Tr} = \underline{\hspace{2cm}} + (\underline{\hspace{2cm}} - \underline{\hspace{2cm}}) \times 0,6 \pm 5$$

=

           bis           

### Erklärung:

$HF_{Tr}$  ... Herzfrequenz für Training

$HF_{Ruhe}$ ... Ruhe-Herzfrequenz

$HF_{max}$  ... 220 minus Alter

X =	0,65	> 140 %	Leistungsfähigkeit
	0,6	70 – 140 %	Leistungsfähigkeit
	0,5	< 70 %	Leistungsfähigkeit

In der Regel verwenden Sie bei „X“ den Faktor 0,6.