

Tabelle max. Herzfrequenz für Männer

Wenn max. Herzfrequenz bekannt: Tabelle "max. MHF" anwenden.
 Wenn max. Herzfrequenz nicht bekannt: Tabelle "Alter" anwenden.

Alter	max. MHF	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5
	100%	60% ~ 70%	70% ~ 75%	75% ~ 80%	80% ~ 90%	90% ~ 100%
30	190	114 ~ 133	133 ~ 143	143 ~ 152	152 ~ 171	171 ~ 190
31	189	113 ~ 132	132 ~ 142	142 ~ 151	151 ~ 170	170 ~ 189
32	188	113 ~ 132	132 ~ 141	141 ~ 150	150 ~ 169	169 ~ 188
33	187	112 ~ 131	131 ~ 140	140 ~ 150	150 ~ 168	168 ~ 187
34	186	112 ~ 130	130 ~ 140	140 ~ 149	149 ~ 167	167 ~ 186
35	185	111 ~ 130	130 ~ 139	139 ~ 148	148 ~ 167	167 ~ 185
36	184	110 ~ 129	129 ~ 138	138 ~ 147	147 ~ 166	166 ~ 184
37	183	110 ~ 128	128 ~ 137	137 ~ 146	146 ~ 165	165 ~ 183
38	182	109 ~ 127	127 ~ 137	137 ~ 146	146 ~ 164	164 ~ 182
39	181	109 ~ 127	127 ~ 136	136 ~ 145	145 ~ 163	163 ~ 181
40	180	108 ~ 126	126 ~ 135	135 ~ 144	144 ~ 162	162 ~ 180
41	179	107 ~ 125	125 ~ 134	134 ~ 143	143 ~ 161	161 ~ 179
42	178	107 ~ 125	125 ~ 134	134 ~ 142	142 ~ 160	160 ~ 178
43	177	106 ~ 124	124 ~ 133	133 ~ 142	142 ~ 159	159 ~ 177
44	176	106 ~ 123	123 ~ 132	132 ~ 141	141 ~ 158	158 ~ 176
45	175	105 ~ 123	123 ~ 131	131 ~ 140	140 ~ 158	158 ~ 175
46	174	104 ~ 122	122 ~ 131	131 ~ 139	139 ~ 157	157 ~ 174
47	173	104 ~ 121	121 ~ 130	130 ~ 138	138 ~ 156	156 ~ 173
48	172	103 ~ 120	120 ~ 129	129 ~ 138	138 ~ 155	155 ~ 172
49	171	103 ~ 120	120 ~ 128	128 ~ 137	137 ~ 154	154 ~ 171
50	170	102 ~ 119	119 ~ 128	128 ~ 136	136 ~ 153	153 ~ 170
51	169	101 ~ 118	118 ~ 127	127 ~ 135	135 ~ 152	152 ~ 169
52	168	101 ~ 118	118 ~ 126	126 ~ 134	134 ~ 151	151 ~ 168
53	167	100 ~ 117	117 ~ 125	125 ~ 134	134 ~ 150	150 ~ 167
54	166	100 ~ 116	116 ~ 125	125 ~ 133	133 ~ 149	149 ~ 166
55	165	99 ~ 116	116 ~ 124	124 ~ 132	132 ~ 149	149 ~ 165
56	164	98 ~ 115	115 ~ 123	123 ~ 131	131 ~ 148	148 ~ 164
57	163	98 ~ 114	114 ~ 122	122 ~ 130	130 ~ 147	147 ~ 163
58	162	97 ~ 113	113 ~ 122	122 ~ 130	130 ~ 146	146 ~ 162
59	161	97 ~ 113	113 ~ 121	121 ~ 129	129 ~ 145	145 ~ 161
60	160	96 ~ 112	112 ~ 120	120 ~ 128	128 ~ 144	144 ~ 160

Ermitteln der persönlichen, maximalen Herzfrequenz:

Einlaufen 15 Minuten. Anschliessend in einer Steigung 2 - 3 Min. gleichmässig, aber so schnell wie möglich, hinauf rennen.

Alternativen: Conconi-Test, Laktat-Messung etc. (z.T. kostenpflichtig, aber sehr genau).

Wichtige Puls - Tipps:

Der Puls ist abhängig von der Tagesform und der Temperatur.

Dem gemessenen Puls muss immer auch ein subjektives Empfinden zugeordnet werden.

Mit den Trainingsintensitäten variieren.

Schwergewicht des Trainings auf die Intensitätsstufen 1-3 legen, Stufe 4 dosiert und gezielt einsetzen.

Ursi Stehrenberger

www.stehrenberger.net