

Tabelle1

Lebensalter	max. Puls	60%		80%	
		je Min.	je 10 s	je Min.	je 10 s
10 Jahre	210	126	21	168	28
15 Jahre	205	123	21	164	27
20 Jahre	200	120	20	160	27
25 Jahre	195	117	20	156	26
30 Jahre	190	114	19	152	25
35 Jahre	185	111	19	148	25
40 Jahre	180	108	18	144	24
45 Jahre	175	105	18	140	23
50 Jahre	170	102	17	136	23
55 Jahre	165	99	17	132	22
60 Jahre	160	96	16	128	21
65 Jahre	155	93	16	124	21
70 Jahre	150	90	15	120	20