

%-Werte der maximalen Herzfrequenz

Hfmax	95	93	91	90	88	85	78	75	73	70	68	65	63	60
210	200	195	191	189	185	179	164	158	153	147	143	137	132	126
208	198	193	189	187	183	177	162	156	152	146	141	135	131	125
206	196	192	187	185	181	175	161	155	150	144	140	134	130	124
204	194	190	186	184	180	173	159	153	149	143	139	133	129	122
202	192	188	184	182	178	172	158	152	147	141	137	131	127	121
200	190	186	182	180	176	170	156	150	146	140	136	130	126	120
198	188	184	180	178	174	168	154	149	145	139	135	129	125	119
196	186	182	178	176	172	167	153	147	143	137	133	127	123	118
194	184	180	177	175	171	165	151	146	142	136	132	126	122	116
192	182	179	175	173	169	163	150	144	140	134	131	125	121	115
190	181	177	173	171	167	162	148	143	139	133	129	124	120	114
188	179	175	171	169	165	160	147	141	137	132	128	122	118	113
186	177	173	169	167	164	158	145	140	136	130	126	121	117	112
184	175	171	167	166	162	156	144	138	134	129	125	120	116	110
182	173	169	166	164	160	155	142	137	133	127	124	118	115	109
180	171	167	164	162	158	153	140	135	131	128	122	117	113	108
178	169	166	162	160	157	151	139	134	130	125	121	116	112	107
176	167	164	160	158	155	150	137	132	128	123	120	114	111	106
174	165	162	158	157	153	148	136	131	127	122	118	113	110	104
172	163	160	157	155	151	146	134	129	126	120	117	112	108	103
170	162	158	155	153	150	145	133	128	124	119	116	111	107	102
168	160	156	153	151	148	143	131	126	123	118	114	109	106	101
166	158	154	151	149	146	141	129	125	121	116	113	108	105	100
164	156	153	149	148	144	139	128	123	120	115	112	107	103	98
162	154	151	147	146	143	138	126	122	118	113	110	105	102	97
160	152	149	146	144	141	136	125	120	117	112	109	104	101	96
158	150	147	144	142	139	134	123	119	115	111	107	103	100	95
156	148	145	142	140	137	133	122	117	114	109	106	101	98	94
154	146	143	140	139	136	131	120	116	112	108	105	100	97	92
152	144	141	138	137	134	129	119	114	111	106	103	99	96	91
150	143	140	137	135	132	128	117	113	110	105	102	98	95	90