



Karvonen-Formel

Belastungspuls (60% Maximalintensität) = $(\text{HFmax} - \text{HF Ruhe}) \times 0,6 + \text{HF Ruhe} =$

Belastungspuls (70% Maximalintensität) = $(\text{HFmax} - \text{HF Ruhe}) \times 0,7 + \text{HF Ruhe} =$

Trainingsempfehlung/Kommentare:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....