



Karvonen-Formel

Belastungspuls (60% Maximalintensität) = $(HF_{max} - HF_{Ruhe}) \times 0,6 + HF_{Ruhe} =$

Belastungspuls (70% Maximalintensität) = $(HF_{max} - HF_{Ruhe}) \times 0,7 + HF_{Ruhe} =$

Trainingsempfehlung/Kommentare:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....