

Pulstabelle für das Cardio Training – www.der-fitnessberater.de

Alter	Max.	92 %	85 %	75 %	65 %
14	206	190	175	155	134
16	204	188	173	153	133
18	202	186	172	152	131
20	200	184	170	150	130
22	198	182	168	149	129
24	196	180	167	147	127
26	194	178	165	146	126
28	192	177	163	144	125
30	190	175	162	143	124
32	188	173	160	141	122
34	186	171	158	140	121
36	184	169	156	138	120
38	182	167	155	137	118
40	180	166	153	135	117
42	178	164	151	134	116
44	176	162	150	132	114
46	174	160	148	131	113
48	172	158	146	129	112
50	170	156	145	128	111
52	168	155	143	126	109
54	166	153	141	125	108
56	164	151	139	123	107
58	162	149	138	122	105
60	160	147	136	120	104
62	158	145	134	119	103
64	156	144	133	117	101
66	154	142	131	116	100
68	152	140	130	114	99
70	150	138	128	113	98
72	148	136	126	111	96
74	146	134	124	110	95
76	144	132	122	108	94