



## So trainieren Sie richtig:

weiblich

<input type="text" value="226"/>	Lebensalter		pers.max.Herzfrequenz		pers.empfohlene Trainings-Herzfrequenz
-	<input type="text"/>	=	<input type="text"/>	X 0,7 =	<input type="text"/>

männlich

- 1.) Für **einfaches Training des Herz-Kreislauf-Systems** sollte der Puls im Bereich 50 – 65 % Ihrer persönlichen maximalen Herzfrequenz sein.
- 2.) **Fettstoffwechsel und Herz-Kreislauf** werden optimal trainiert im Bereich 65 -75% Ihrer persönlichen maximalen Herzfrequenz. Das Training in diesem Bereich kann täglich durchgeführt werden. Für Fettverbrennung (65 – 70%) mindestens 60 Minuten am Stück trainieren.
- 3.) Die Ausdauerleistung wird optimal trainiert im Bereich 75 – 85% Ihrer persönlichen maximalen Herzfrequenz. Dieses Training nur 1 x pro Woche.