

AUSDAUERTABELLE - Frauen

(226 – Lebensalter = MHF)

im Wasser ca. 10-15 Schläge abziehen!

Alter	Gesundheitszone		Fettverbrennungszone		Ausdauerzone (aerob)		Schwellenzone (anaerob)		Warnzone	
	50 % - 60 %		60 % - 70 %		70 % - 80 %		80 % - 90 %		90 % -100 %	
30	98	118	118	137	137	157	157	176	176	196
31	98	117	117	137	137	156	156	176	176	195
32	97	116	116	136	136	155	155	175	175	194
33	97	118	118	135	135	154	154	174	174	193
34	96	115	115	134	134	154	154	173	173	192
35	96	115	115	134	134	153	153	172	172	191
36	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
37	95	113	113	132	132	151	151	170	170	189
38	94	113	113	132	132	150	150	169	169	188
39	94	112	112	131	131	150	150	168	168	187
40	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
41	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
42	92	110	110	129	129	147	147	166	166	184
43	92	110	110	128	128	146	146	165	165	183
44	91	109	109	127	127	146	146	164	164	182
45	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
46	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
47	90	107	107	125	125	143	143	161	161	179
48	89	107	107	125	125	142	142	160	160	178

49	89	106	106	124	124	142	142	159	159	177
50	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
51	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
52	87	104	104	122	122	139	139	157	157	174
53	87	104	104	121	121	138	138	156	156	173
54	86	103	103	120	120	138	138	155	155	172
55	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
56	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
57	85	101	101	118	118	135	135	152	152	169
58	84	101	101	118	118	134	134	151	151	168
59	84	100	100	117	117	134	134	150	150	167