

AUSDAUERTABELLE - Männer

(220 – 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	95	114	114	133	133	152	152	171	171	190
31	95	113	113	132	132	151	151	170	170	189
32	94	113	113	132	132	150	150	169	169	188
33	94	112	112	131	131	150	150	168	168	187
34	93	112	112	130	130	149	149	167	167	186
35	93	111	111	130	130	148	148	167	167	185
36	92	110	110	129	129	147	147	166	166	184
37	92	110	110	128	128	146	146	165	165	183
38	91	109	109	127	127	146	146	164	164	182
39	91	109	109	127	127	145	145	163	163	181
40	90	108	108	126	126	144	144	162	162	180
41	90	107	107	125	125	143	143	161	161	179
42	89	107	107	125	125	142	142	160	160	178
43	89	106	106	124	124	142	142	159	159	177
44	88	106	106	123	123	141	141	158	158	176
45	88	105	105	123	123	140	140	158	158	175
46	87	104	104	122	122	139	139	157	157	174
47	87	104	104	121	121	138	138	156	156	173
48	86	103	103	120	120	138	138	155	155	172

49	86	103	103	120	120	137	137	154	154	171
50	85	102	102	119	119	136	136	153	153	170
51	85	101	101	118	118	135	135	152	152	169
52	84	101	101	118	118	134	134	151	151	168
53	84	100	100	117	117	134	134	150	150	167
54	83	100	100	116	116	133	133	149	149	166
55	83	99	99	116	116	132	132	149	149	165
56	82	98	98	115	115	131	131	148	148	164
57	82	98	98	114	114	130	130	147	147	163
58	81	97	97	113	113	130	130	146	146	162
59	81	97	97	113	113	129	129	145	145	161