

Empfehlungen für herzfrequenzorientiertes Training

vom 01.05.2019

Hf_{max} = 198 Schläge/min		Schläge/min von	Schläge/min bis
Dauerlauf	Super-Sauerstofflauf (SSL)	130	139
	Langsamer Dauerlauf (LDL)	140	149
	Mittlerer Dauerlauf (MDL)	150	159
	Zügiger Dauerlauf (ZDL)	160	169

Reiztempo für kurzzeitige Intervalle			Schläge/min bis
Tempo	Reiztempo (RT)	>	174

Da sich Deine maximale Herzfrequenz durch Training nicht verändert, sind dies Deine empfohlenen Trainingsbereiche. Mit einem herzfrequenzorientierten Trainingsplan kannst Du nun gezielt und effizient trainieren.

Trainiere mindestens 3x pro Woche für mindestens jeweils 40 Minuten in jeweils unterschiedlichen Herzfrequenzbereichen. Mache dabei keine 2 anstrengenden Trainingseinheiten an direkt aufeinanderfolgenden Tagen um Deinem Körper die Möglichkeit zur Regeneration zu geben. Damit hast Du einen guten Basis-Trainingsplan.

Einen individuellen Trainingsplan um zielgerichtet für Dein persönliches Lauf-Ziel zu trainieren, erhältst Du unter www.fanntastisch.de