

Ausdauer II

Belastungsgrößen

Belastungsgröße	konkrete Parameter

Optimaler Trainingspuls (KARVONEN-Formel)


$$\text{Trainings-HSF} = (\text{Maximal-HSF} - \text{Ruhe-HSF}) \times \text{Faktor} + \text{Ruhe-HSF}$$

eigene Berechnung:

$$\text{eigene Trainings-HSF} = (\dots - \dots) \times \dots + \dots = \dots$$

HSF = Herzschlagfrequenz
maximale HSF = 220 - Alter

Der Faktor bestimmt in Abhängigkeit des Trainingszieles letztlich die Höhe der Intensität

Trainingsziel	Faktor	
0,5...0,6	Fettverbrennung	
0,6...0,8	Herz-Kreislauf-Training	