

Tabelle:
Trainingsintensitäten im Schwimmen,
abgeleitet vom 400-m-Maximaltest

Test	WSA-Training				KA 2-Training		GA 2-Training	
400 m	50 m	100 m	200 m	400 m	50 m	100 m	100 m	200 m
100 m	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec
8:30,0	0:55,4	2:01,4	4:15,0	8:51,3	0:58,0	2:00,3	2:15,6	4:34,2
2:07,5	1:50,9	2:01,4	2:07,5	2:12,8	1:55,9	2:00,3	2:15,6	2:17,1
8:25,0	0:54,9	2:00,2	4:12,5	8:46,0	0:57,4	1:59,1	2:14,3	4:31,5
2:06,3	1:49,8	2:00,2	2:06,3	2:11,5	1:54,8	1:59,1	2:14,3	2:15,8
8:20,0	0:54,3	1:59,0	4:10,0	8:40,8	0:56,8	1:57,9	2:13,0	4:28,8
2:05,0	1:48,7	1:59,0	2:05,0	2:10,2	1:53,6	1:57,9	2:13,0	2:14,4
8:15,0	0:53,8	1:57,9	4:07,5	8:35,6	0:56,3	1:56,7	2:11,6	4:26,1
2:03,8	1:47,6	1:57,9	2:03,8	2:08,9	1:52,5	1:56,7	2:11,6	2:13,1
8:10,0	0:53,3	1:56,7	4:05,0	8:30,4	0:55,7	1:55,6	2:10,3	4:23,4
2:02,5	1:46,5	1:56,7	2:02,5	2:07,6	1:51,4	1:55,6	2:10,3	2:11,7
8:05,0	0:52,7	1:55,5	4:02,5	8:25,2	0:55,1	1:54,4	2:09,0	4:20,8
2:01,2	1:45,4	1:55,5	2:01,2	2:06,3	1:50,2	1:54,4	2:09,0	2:10,4
8:00,0	0:52,2	1:54,3	4:00,0	8:20,0	0:54,5	1:53,2	2:07,7	4:18,1
2:00,0	1:44,3	1:54,3	2:00,0	2:05,0	1:49,1	1:53,2	2:07,7	2:09,0
7:55,0	0:51,6	1:53,1	3:57,5	8:14,8	0:54,0	1:52,0	2:06,3	4:15,4
1:58,8	1:43,3	1:53,1	1:58,8	2:03,7	1:48,0	1:52,0	2:06,3	2:07,7
7:50,0	0:51,1	1:51,9	3:55,0	8:09,6	0:53,4	1:50,8	2:05,0	4:12,7
1:57,5	1:42,2	1:51,9	1:57,5	2:02,4	1:46,8	1:50,8	2:05,0	2:06,3
7:45,0	0:50,5	1:50,7	3:52,5	8:04,4	0:52,8	1:49,7	2:03,7	4:10,0
1:56,3	1:41,1	1:50,7	1:56,3	2:01,1	1:45,7	1:49,7	2:03,7	2:05,0
7:40,0	0:50,0	1:49,5	3:50,0	7:59,2	0:52,3	1:48,5	2:02,3	4:07,3
1:55,0	1:40,0	1:49,5	1:55,0	1:59,8	1:44,5	1:48,5	2:02,3	2:03,7
7:35,0	0:49,5	1:48,3	3:47,5	7:54,0	0:51,7	1:47,3	2:01,0	4:04,6
1:53,8	1:38,9	1:48,3	1:53,8	1:58,5	1:43,4	1:47,3	2:01,0	2:02,3
7:30,0	0:48,9	1:47,1	3:45,0	7:48,8	0:51,1	1:46,1	1:59,7	4:01,9
1:52,5	1:37,8	1:47,1	1:52,5	1:57,2	1:42,3	1:46,1	1:59,7	2:01,0
7:25,0	0:48,4	1:46,0	3:42,5	7:43,5	0:50,6	1:45,0	1:58,4	3:59,2
1:51,3	1:36,7	1:46,0	1:51,3	1:55,9	1:41,1	1:45,0	1:58,4	1:59,6
7:20,0	0:47,8	1:44,8	3:40,0	7:38,3	0:50,0	1:43,8	1:57,0	3:56,6
1:50,0	1:35,7	1:44,8	1:50,0	1:54,6	1:40,0	1:43,8	1:57,0	1:58,3
7:15,0	0:47,3	1:43,6	3:37,5	7:33,1	0:49,4	1:42,6	1:55,7	3:53,9
1:48,8	1:34,6	1:43,6	1:48,8	1:53,3	1:38,9	1:42,6	1:55,7	1:56,9
7:10,0	0:46,7	1:42,4	3:35,0	7:27,9	0:48,9	1:41,4	1:54,4	3:51,2
1:47,5	1:33,5	1:42,4	1:47,5	1:52,0	1:37,7	1:41,4	1:54,4	1:55,6

KA 1-Training		GA 1-Training				
300 m	800 m	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m
min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec
7:24,8	20:14,3	2:30,0	5:03,6	10:22,0	20:43,9	38:52,3
2:28,3	2:31,8	2:30,0	2:31,8	2:35,5	2:35,5	2:35,5
7:20,4	20:02,4	2:28,5	5:00,6	10:15,9	20:31,7	38:29,5
2:26,8	2:30,3	2:28,5	2:30,3	2:34,0	2:34,0	2:34,0
7:16,0	19:50,5	2:27,1	4:57,6	10:09,8	20:19,5	38:06,6
2:25,3	2:28,8	2:27,1	2:28,8	2:32,4	2:32,4	2:32,4
7:11,7	19:38,6	2:25,6	4:54,6	10:03,7	20:07,3	37:43,7
2:23,9	2:27,3	2:25,6	2:27,3	2:30,9	2:30,9	2:30,9
7:07,3	19:26,7	2:24,1	4:51,7	9:57,6	19:55,1	37:20,9
2:22,4	2:25,8	2:24,1	2:25,8	2:29,4	2:29,4	2:29,4
7:03,0	19:14,8	2:22,6	4:48,7	9:51,5	19:42,9	36:58,0
2:21,0	2:24,3	2:22,6	2:24,3	2:27,9	2:27,9	2:27,9
6:58,6	19:02,9	2:21,2	4:45,7	9:45,4	19:30,7	36:35,1
2:19,5	2:22,9	2:21,2	2:22,9	2:26,3	2:26,3	2:26,3
6:54,2	18:51,0	2:19,7	4:42,7	9:39,3	19:18,5	36:12,3
2:18,1	2:21,4	2:19,7	2:21,4	2:24,8	2:24,8	2:24,8
6:49,9	18:39,0	2:18,2	4:39,8	9:33,2	19:06,3	35:49,4
2:16,6	2:19,9	2:18,2	2:19,9	2:23,3	2:23,3	2:23,3
6:45,5	18:27,1	2:16,8	4:36,8	9:27,1	18:54,1	35:26,5
2:15,2	2:18,4	2:16,8	2:18,4	2:21,8	2:21,8	2:21,8
6:41,2	18:15,2	2:15,3	4:33,8	9:21,0	18:42,0	35:03,7
2:13,7	2:16,9	2:15,3	2:16,9	2:20,2	2:20,2	2:20,2
6:36,8	18:03,3	2:13,8	4:30,8	9:14,9	18:29,8	34:40,8
2:12,3	2:15,4	2:13,8	2:15,4	2:18,7	2:18,7	2:18,7
6:32,4	17:51,4	2:12,4	4:27,9	9:08,8	18:17,6	34:17,9
2:10,8	2:13,9	2:12,4	2:13,9	2:17,2	2:17,2	2:17,2
6:28,1	17:39,5	2:10,9	4:24,9	9:02,7	18:05,4	33:55,1
2:09,4	2:12,4	2:10,9	2:12,4	2:15,7	2:15,7	2:15,7
6:23,7	17:27,6	2:09,4	4:21,9	8:56,6	17:53,2	33:32,2
2:07,9	2:11,0	2:09,4	2:11,0	2:14,1	2:14,1	2:14,1
6:19,4	17:15,7	2:07,9	4:18,9	8:50,5	17:41,0	33:09,3
2:06,5	2:09,5	2:07,9	2:09,5	2:12,6	2:12,6	2:12,6
6:15,0	17:03,8	2:06,5	4:16,0	8:44,4	17:28,8	32:46,5
2:05,0	2:08,0	2:06,5	2:08,0	2:11,1	2:11,1	2:11,1

Test	WSA-Training				KA 2-Training		GA 2-Training	
400 m	50 m	100 m	200 m	400 m	50 m	100 m	100 m	200 m
100 m	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec
7:05,0	0:46,2	1:41,2	3:32,5	7:22,7	0:48,3	1:40,2	1:53,0	3:48,5
1:46,3	1:32,4	1:41,2	1:46,3	1:50,7	1:36,6	1:40,2	1:53,0	1:54,2
7:00,0	0:45,7	1:40,0	3:30,0	7:17,5	0:47,7	1:39,1	1:51,7	3:45,8
1:45,0	1:31,3	1:40,0	1:45,0	1:49,4	1:35,5	1:39,1	1:51,7	1:52,9
6:55,0	0:45,1	1:38,8	3:27,5	7:12,3	0:47,2	1:37,9	1:50,4	3:43,1
1:43,8	1:30,2	1:38,8	1:43,8	1:48,1	1:34,3	1:37,9	1:50,4	1:51,6
6:50,0	0:44,6	1:37,6	3:25,0	7:07,1	0:46,6	1:36,7	1:49,0	3:40,4
1:42,5	1:29,1	1:37,6	1:42,5	1:46,8	1:33,2	1:36,7	1:49,0	1:50,2
6:45,0	0:44,0	1:36,4	3:22,5	7:01,9	0:46,0	1:35,5	1:47,7	3:37,7
1:41,3	1:28,0	1:36,4	1:41,3	1:45,5	1:32,0	1:35,5	1:47,7	1:48,9
6:40,0	0:43,5	1:35,2	3:20,0	6:56,7	0:45,5	1:34,3	1:46,4	3:35,1
1:40,0	1:27,0	1:35,2	1:40,0	1:44,2	1:30,9	1:34,3	1:46,4	1:47,5
6:35,0	0:42,9	1:34,0	3:17,5	6:51,5	0:44,9	1:33,2	1:45,1	3:32,4
1:38,8	1:25,9	1:34,0	1:38,8	1:42,9	1:29,8	1:33,2	1:45,1	1:46,2
6:30,0	0:42,4	1:32,9	3:15,0	6:46,3	0:44,3	1:32,0	1:43,7	3:29,7
1:37,5	1:24,8	1:32,9	1:37,5	1:41,6	1:28,6	1:32,0	1:43,7	1:44,8
6:25,0	0:41,8	1:31,7	3:12,5	6:41,0	0:43,8	1:30,8	1:42,4	3:27,0
1:36,3	1:23,7	1:31,7	1:36,3	1:40,3	1:27,5	1:30,8	1:42,4	1:43,5
6:20,0	0:41,3	1:30,5	3:10,0	6:35,8	0:43,2	1:29,6	1:41,1	3:24,3
1:35,0	1:22,6	1:30,5	1:35,0	1:39,0	1:26,4	1:29,6	1:41,1	1:42,2
6:15,0	0:40,8	1:29,3	3:07,5	6:30,6	0:42,6	1:28,4	1:39,7	3:21,6
1:33,8	1:21,5	1:29,3	1:33,8	1:37,7	1:25,2	1:28,4	1:39,7	1:40,8
6:10,0	0:40,2	1:28,1	3:05,0	6:25,4	0:42,0	1:27,3	1:38,4	3:18,9
1:32,5	1:20,4	1:28,1	1:32,5	1:36,4	1:24,1	1:27,3	1:38,4	1:39,5
6:05,0	0:39,7	1:26,9	3:02,5	6:20,2	0:41,5	1:26,1	1:37,1	3:16,2
1:31,3	1:19,3	1:26,9	1:31,3	1:35,1	1:23,0	1:26,1	1:37,1	1:38,1
6:00,0	0:39,1	1:25,7	3:00,0	6:15,0	0:40,9	1:24,9	1:35,7	3:13,5
1:30,0	1:18,3	1:25,7	1:30,0	1:33,8	1:21,8	1:24,9	1:35,7	1:36,8
5:55,0	0:38,6	1:24,5	2:57,5	6:09,8	0:40,3	1:23,7	1:34,4	3:10,9
1:28,8	1:17,2	1:24,5	1:28,8	1:32,4	1:20,7	1:23,7	1:34,4	1:35,4
5:50,0	0:38,0	1:23,3	2:55,0	6:04,6	0:39,8	1:22,5	1:33,1	3:08,2
1:27,5	1:16,1	1:23,3	1:27,5	1:31,1	1:19,5	1:22,5	1:33,1	1:34,1
5:45,0	0:37,5	1:22,1	2:52,5	5:59,4	0:39,2	1:21,4	1:31,8	3:05,5
1:26,3	1:15,0	1:22,1	1:26,3	1:29,8	1:18,4	1:21,4	1:31,8	1:32,7
5:40,0	0:37,0	1:21,0	2:50,0	5:54,2	0:38,6	1:20,2	1:30,4	3:02,8
1:25,0	1:13,9	1:21,0	1:25,0	1:28,5	1:17,3	1:20,2	1:30,4	1:31,4
5:35,0	0:36,4	1:19,8	2:47,5	5:49,0	0:38,1	1:19,0	1:29,1	3:00,1
1:23,8	1:12,8	1:19,8	1:23,8	1:27,2	1:16,1	1:19,0	1:29,1	1:30,1
5:30,0	0:35,9	1:18,6	2:45,0	5:43,8	0:37,5	1:17,8	1:27,8	2:57,4
1:22,5	1:11,7	1:18,6	1:22,5	1:25,9	1:15,0	1:17,8	1:27,8	1:28,7

KA 1-Training		GA 1-Training				
300 m	800 m	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m
min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec
6:10,6	16:51,9	2:05,0	4:13,0	8:38,3	17:16,6	32:23,6
2:03,5	2:06,5	2:05,0	2:06,5	2:09,6	2:09,6	2:09,6
6:06,3	16:40,0	2:03,5	4:10,0	8:32,2	17:04,4	32:00,7
2:02,1	2:05,0	2:03,5	2:05,0	2:08,0	2:08,0	2:08,0
6:01,9	16:28,1	2:02,1	4:07,0	8:26,1	16:52,2	31:37,9
2:00,6	2:03,5	2:02,1	2:03,5	2:06,5	2:06,5	2:06,5
5:57,6	16:16,2	2:00,6	4:04,0	8:20,0	16:40,0	31:15,0
1:59,2	2:02,0	2:00,6	2:02,0	2:05,0	2:05,0	2:05,0
5:53,2	16:04,3	1:59,1	4:01,1	8:13,9	16:27,8	30:52,1
1:57,7	2:00,5	1:59,1	2:00,5	2:03,5	2:03,5	2:03,5
5:48,8	15:52,4	1:57,6	3:58,1	8:07,8	16:15,6	30:29,3
1:56,3	1:59,0	1:57,6	1:59,0	2:02,0	2:02,0	2:02,0
5:44,5	15:40,5	1:56,2	3:55,1	8:01,7	16:03,4	30:06,4
1:54,8	1:57,6	1:56,2	1:57,6	2:00,4	2:00,4	2:00,4
5:40,1	15:28,6	1:54,7	3:52,1	7:55,6	15:51,2	29:43,5
1:53,4	1:56,1	1:54,7	1:56,1	1:58,9	1:58,9	1:58,9
5:35,8	15:16,7	1:53,2	3:49,2	7:49,5	15:39,0	29:20,7
1:51,9	1:54,6	1:53,2	1:54,6	1:57,4	1:57,4	1:57,4
5:31,4	15:04,8	1:51,8	3:46,2	7:43,4	15:26,8	28:57,8
1:50,5	1:53,1	1:51,8	1:53,1	1:55,9	1:55,9	1:55,9
5:27,0	14:52,9	1:50,3	3:43,2	7:37,3	15:14,6	28:34,9
1:49,0	1:51,6	1:50,3	1:51,6	1:54,3	1:54,3	1:54,3
5:22,7	14:41,0	1:48,8	3:40,2	7:31,2	15:02,4	28:12,1
1:47,6	1:50,1	1:48,8	1:50,1	1:52,8	1:52,8	1:52,8
5:18,3	14:29,0	1:47,4	3:37,3	7:25,1	14:50,2	27:49,2
1:46,1	1:48,6	1:47,4	1:48,6	1:51,3	1:51,3	1:51,3
5:14,0	14:17,1	1:45,9	3:34,3	7:19,0	14:38,0	27:26,3
1:44,7	1:47,1	1:45,9	1:47,1	1:49,8	1:49,8	1:49,8
5:09,6	14:05,2	1:44,4	3:31,3	7:12,9	14:25,9	27:03,5
1:43,2	1:45,7	1:44,4	1:45,7	1:48,2	1:48,2	1:48,2
5:05,2	13:53,3	1:42,9	3:28,3	7:06,8	14:13,7	26:40,6
1:41,7	1:44,2	1:42,9	1:44,2	1:46,7	1:46,7	1:46,7
5:00,9	13:41,4	1:41,5	3:25,4	7:00,7	14:01,5	26:17,7
1:40,3	1:42,7	1:41,5	1:42,7	1:45,2	1:45,2	1:45,2
4:56,5	13:29,5	1:40,0	3:22,4	6:54,6	13:49,3	25:54,9
1:38,8	1:41,2	1:40,0	1:41,2	1:43,7	1:43,7	1:43,7
4:52,2	13:17,6	1:38,5	3:19,4	6:48,5	13:37,1	25:32,0
1:37,4	1:39,7	1:38,5	1:39,7	1:42,1	1:42,1	1:42,1
4:47,8	13:05,7	1:37,1	3:16,4	6:42,4	13:24,9	25:09,1
1:35,9	1:38,2	1:37,1	1:38,2	1:40,6	1:40,6	1:40,6

Test	WSA-Training				KA 2-Training		GA 2-Training	
400 m	50 m	100 m	200 m	400 m	50 m	100 m	100 m	200 m
100 m	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec
5:25,0	0:35,3	1:17,4	2:42,5	5:38,5	0:36,9	1:16,7	1:26,4	2:54,7
1:21,3	1:10,7	1:17,4	1:21,3	1:24,6	1:13,9	1:16,7	1:26,4	1:27,4
5:20,0	0:34,8	1:16,2	2:40,0	5:33,3	0:36,4	1:15,5	1:25,1	2:52,0
1:20,0	1:09,6	1:16,2	1:20,0	1:23,3	1:12,7	1:15,5	1:25,1	1:26,0
5:15,0	0:34,2	1:15,0	2:37,5	5:28,1	0:35,8	1:14,3	1:23,8	2:49,4
1:18,8	1:08,5	1:15,0	1:18,8	1:22,0	1:11,6	1:14,3	1:23,8	1:24,7
5:10,0	0:33,7	1:13,8	2:35,0	5:22,9	0:35,2	1:13,1	1:22,4	2:46,7
1:17,5	1:07,4	1:13,8	1:17,5	1:20,7	1:10,5	1:13,1	1:22,4	1:23,3
5:05,0	0:33,2	1:12,6	2:32,5	5:17,7	0:34,7	1:11,9	1:21,1	2:44,0
1:16,3	1:06,3	1:12,6	1:16,3	1:19,4	1:09,3	1:11,9	1:21,1	1:22,0
5:00,0	0:32,6	1:11,4	2:30,0	5:12,5	0:34,1	1:10,8	1:19,8	2:41,3
1:15,0	1:05,2	1:11,4	1:15,0	1:18,1	1:08,2	1:10,8	1:19,8	1:20,6
4:55,0	0:32,1	1:10,2	2:27,5	5:07,3	0:33,5	1:09,6	1:18,5	2:38,6
1:13,8	1:04,1	1:10,2	1:13,8	1:16,8	1:07,0	1:09,6	1:18,5	1:19,3
4:50,0	0:31,5	1:09,0	2:25,0	5:02,1	0:33,0	1:08,4	1:17,1	2:35,9
1:12,5	1:03,0	1:09,0	1:12,5	1:15,5	1:05,9	1:08,4	1:17,1	1:18,0
4:45,0	0:31,0	1:07,9	2:22,5	4:56,9	0:32,4	1:07,2	1:15,8	2:33,2
1:11,3	1:02,0	1:07,9	1:11,3	1:14,2	1:04,8	1:07,2	1:15,8	1:16,6
4:40,0	0:30,4	1:06,7	2:20,0	4:51,7	0:31,8	1:06,0	1:14,5	2:30,5
1:10,0	1:00,9	1:06,7	1:10,0	1:12,9	1:03,6	1:06,0	1:14,5	1:15,3
4:35,0	0:29,9	1:05,5	2:17,5	4:46,5	0:31,3	1:04,9	1:13,1	2:27,8
1:08,8	0:59,8	1:05,5	1:08,8	1:11,6	1:02,5	1:04,9	1:13,1	1:13,9
4:30,0	0:29,3	1:04,3	2:15,0	4:41,3	0:30,7	1:03,7	1:11,8	2:25,2
1:07,5	0:58,7	1:04,3	1:07,5	1:10,3	1:01,4	1:03,7	1:11,8	1:12,6
4:25,0	0:28,8	1:03,1	2:12,5	4:36,0	0:30,1	1:02,5	1:10,5	2:22,5
1:06,3	0:57,6	1:03,1	1:06,3	1:09,0	1:00,2	1:02,5	1:10,5	1:11,2
4:20,0	0:28,3	1:01,9	2:10,0	4:30,8	0:29,5	1:01,3	1:09,1	2:19,8
1:05,0	0:56,5	1:01,9	1:05,0	1:07,7	0:59,1	1:01,3	1:09,1	1:09,9
4:15,0	0:27,7	1:00,7	2:07,5	4:25,6	0:29,0	1:00,1	1:07,8	2:17,1
1:03,7	0:55,4	1:00,7	1:03,7	1:06,4	0:58,0	1:00,1	1:07,8	1:08,5
4:10,0	0:27,2	0:59,5	2:05,0	4:20,4	0:28,4	0:59,0	1:06,5	2:14,4
1:02,5	0:54,3	0:59,5	1:02,5	1:05,1	0:56,8	0:59,0	1:06,5	1:07,2
4:05,0	0:26,6	0:58,3	2:02,5	4:15,2	0:27,8	0:57,8	1:05,2	2:11,7
1:01,3	0:53,3	0:58,3	1:01,3	1:03,8	0:55,7	0:57,8	1:05,2	1:05,9
4:00,0	0:26,1	0:57,1	2:00,0	4:10,0	0:27,3	0:56,6	1:03,8	2:09,0
1:00,0	0:52,2	0:57,1	1:00,0	1:02,5	0:54,5	0:56,6	1:03,8	1:04,5

KA 1-Training		GA 1-Training					
300 m	800 m	100 m	200 m	400 m	800 m	1500 m	
min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	min : sec	
4:43,4	12:53,8	1:35,6	3:13,5	6:36,3	13:12,7	24:46,3	
1:34,5	1:36,7	1:35,6	1:36,7	1:39,1	1:39,1	1:39,1	
4:39,1	12:41,9	1:34,1	3:10,5	6:30,2	13:00,5	24:23,4	
1:33,0	1:35,2	1:34,1	1:35,2	1:37,6	1:37,6	1:37,6	
4:34,7	12:30,0	1:32,6	3:07,5	6:24,1	12:48,3	24:00,5	
1:31,6	1:33,8	1:32,6	1:33,8	1:36,0	1:36,0	1:36,0	
4:30,3	12:18,1	1:31,2	3:04,5	6:18,0	12:36,1	23:37,7	
1:30,1	1:32,3	1:31,2	1:32,3	1:34,5	1:34,5	1:34,5	
4:26,0	12:06,2	1:29,7	3:01,5	6:12,0	12:23,9	23:14,8	
1:28,7	1:30,8	1:29,7	1:30,8	1:33,0	1:33,0	1:33,0	
4:21,6	11:54,3	1:28,2	2:58,6	6:05,9	12:11,7	22:52,0	
1:27,2	1:29,3	1:28,2	1:29,3	1:31,5	1:31,5	1:31,5	
4:17,3	11:42,4	1:26,8	2:55,6	5:59,8	11:59,5	22:29,1	
1:25,8	1:27,8	1:26,8	1:27,8	1:29,9	1:29,9	1:29,9	
4:12,9	11:30,5	1:25,3	2:52,6	5:53,7	11:47,3	22:06,2	
1:24,3	1:26,3	1:25,3	1:26,3	1:28,4	1:28,4	1:28,4	
4:08,5	11:18,6	1:23,8	2:49,6	5:47,6	11:35,1	21:43,4	
1:22,8	1:24,8	1:23,8	1:24,8	1:26,9	1:26,9	1:26,9	
4:04,2	11:06,7	1:22,4	2:46,7	5:41,5	11:22,9	21:20,5	
1:21,4	1:23,3	1:22,4	1:23,3	1:25,4	1:25,4	1:25,4	
3:59,8	10:54,8	1:20,9	2:43,7	5:35,4	11:10,7	20:57,6	
1:19,9	1:21,8	1:20,9	1:21,8	1:23,8	1:23,8	1:23,8	
3:55,5	10:42,9	1:19,4	2:40,7	5:29,3	10:58,5	20:34,8	
1:18,5	1:20,4	1:19,4	1:20,4	1:22,3	1:22,3	1:22,3	
3:51,1	10:31,0	1:17,9	2:37,7	5:23,2	10:46,3	20:11,9	
1:17,0	1:18,9	1:17,9	1:18,9	1:20,8	1:20,8	1:20,8	
3:46,7	10:19,0	1:16,5	2:34,8	5:17,1	10:34,1	19:49,0	
1:15,6	1:17,4	1:16,5	1:17,4	1:19,3	1:19,3	1:19,3	
3:42,4	10:07,1	1:15,0	2:31,8	5:11,0	10:22,0	19:26,2	
1:14,1	1:15,9	1:15,0	1:15,9	1:17,7	1:17,7	1:17,7	
3:38,0	9:55,2	1:13,5	2:28,8	5:04,9	10:09,8	19:03,3	
1:12,7	1:14,4	1:13,5	1:14,4	1:16,2	1:16,2	1:16,2	
3:33,7	9:43,3	1:12,1	2:25,8	4:58,8	9:57,6	18:40,4	
1:11,2	1:12,9	1:12,1	1:12,9	1:14,7	1:14,7	1:14,7	
3:29,3	9:31,4	1:10,6	2:22,9	4:52,7	9:45,4	18:17,6	
1:09,8	1:11,4	1:10,6	1:11,4	1:13,2	1:13,2	1:13,2	

TRAININGSSTEUERUNG ÜBER DIE HF MAX.

Herzfrequenzen							
Max. Herzfrequenz	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%
220	143	154	165	176	187	198	209
219	142	153	164	175	186	197	208
218	142	153	164	174	185	196	207
217	141	152	163	174	184	195	206
216	140	151	162	173	184	194	205
215	140	151	161	172	183	194	204
214	139	150	161	171	182	193	203
213	138	149	160	170	181	192	202
212	138	148	159	170	180	191	201
211	137	148	158	169	179	190	200
210	137	147	158	168	179	189	200
209	136	146	157	167	178	188	199
208	135	146	156	166	177	187	198
207	135	145	155	166	176	186	197
206	134	144	155	165	175	185	196
205	133	144	154	164	174	185	195
204	133	143	153	163	173	184	194
203	132	142	152	162	173	183	193
202	131	141	152	162	172	182	192
201	131	141	151	161	171	181	191
200	130	140	150	160	170	180	190
199	129	139	149	159	169	179	189
198	129	139	149	158	168	178	188
197	128	138	148	158	167	177	187
196	127	137	147	157	167	176	186
195	127	137	146	156	166	176	185
194	126	136	146	155	165	175	184
193	125	135	145	154	164	174	183
192	125	134	144	154	163	173	182
191	124	134	143	153	162	172	181
190	124	133	143	152	162	171	181
189	123	132	142	151	161	170	180
188	122	132	141	150	160	169	179
187	122	131	140	150	159	168	187
186	121	130	140	149	158	167	177
185	120	130	139	148	157	167	176
184	120	129	138	147	156	166	175
183	119	128	137	176	156	165	174
182	118	127	137	146	155	164	173
181	118	127	136	145	154	163	172
180	117	126	135	144	153	162	171
179	116	125	134	143	152	161	170
178	116	125	134	142	151	160	169
177	115	124	133	142	150	159	168
176	114	123	132	141	150	158	167
175	114	123	131	140	149	158	166
174	113	122	131	139	148	157	165
173	112	121	130	138	147	156	164
172	112	120	129	138	146	155	163
171	111	120	128	137	145	154	162
170	111	119	128	136	145	153	162
169	110	118	127	135	144	152	161
168	109	118	126	134	143	151	160
167	109	117	125	134	142	150	159
166	108	116	125	133	141	149	158
165	107	116	124	132	140	149	157