

FC Haag Fitness Notizen



Vorname: _____ Nachname: _____ Geburtsdatum: _____

meine optimalen Trainingsherzfrequenzen

max. Herzfrequenz: 220 - Alter (100%)
 Spitzenbelastungen: 95%
 Wettkampf: 85%

Fitness 75%
 Gesundheit/Fettverbren. 65%
 Aufwärmen/Abwärmen 55%

Datum Training		<u>Training (min)</u>				<u>ja = x</u>	<u>Puls/1min</u>	
		Einwärmen	Ausdauer	Kraft	Koordination	Dehnen	Körperanalyse	Ruhepuls
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	13							
	14							
	15							

FC Haag Fitness Auswertung "Allgemein"



Name:

[illegible]

FC Haag Fitness Auswertung "Kraft"



Name:

[illegible]

FC Haag Fitness Auswertung "Kraft2"



Name: _____

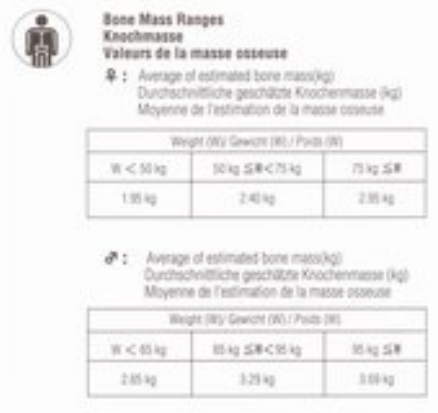
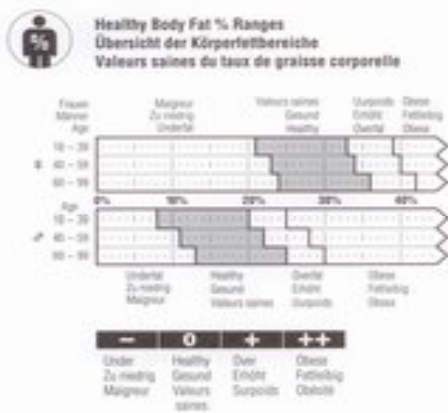
[illegible]

FC Haag Fitne ss Auswertung "Körperanalyse"



Name: _____

Datum	Anzahl Messungen	Körperwage Tanita																		Allgemeine Körpergrößen																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		Körperfett 						Muskelmasse      																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		Gesamt	Linker Arm	Rechter Arm	Rechtes Bein	Linkes Bein	Rumpfbereich	Gesamt	Linker Arm	Rechter Arm	Rechtes Bein	Linkes Bein	Rumpfbereich	Körperbauwert	Knochenmasse	Eingeweidefett	Körperwasser	Kalorien Grundumsatz	Kilojaule Grundumsatz	Stoffwechselalter	Gewicht	Laktosewert(spez. Mess.)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
		%	%	%	%	%	%	kg	kg	kg	kg	kg	kg	1-9	kg	-	%	kcal	kJ	-	kg	-																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		



Herzfrequenz Training



Um optimale Trainingsresultate zu erzielen ist es empfehlenswert, die Intensität Ihres Trainings über die Herzfrequenz zu steuern.

Es ist unbedingt erforderlich, dass sie Ihren Zielpuls mit dem Sie trainieren wollen, genau bestimmen, um Ihre Fitness auf sichere, nachhaltige und angenehme Weise zu verbessern.

Die folgende Tabelle dient Ihnen, basierend auf der Angabe Ihrer maximalen Herzfrequenz, zur Orientierung um das optimale Level für Ihr Training zu bestimmen.

Maximale Herzfrequenz = 220 minus Alter

Alter		15	16	18	20	22.5	25	27.5	30	32.5	35	37.5	40	42.5	45	47.5	50	52.5	55	57.5	60	62.5	65	67.5	70
Maximale Herzfrequenz	%	205	204	202	200	198	195	193	190	188	185	183	180	178	175	173	170	168	165	163	160	158	155	153	150
Spitzenbelastungen, Sprints	95	195	194	192	190	188	185	183	181	178	176	173	171	169	166	164	162	159	157	154	152	150	147	145	143
Wettkampftempo	85	174	173	172	170	168	166	164	162	159	157	155	153	151	149	147	145	142	140	138	136	134	132	130	128
Fitness	75	154	153	152	150	148	146	144	143	141	139	137	135	133	131	129	128	126	124	122	120	118	116	114	113
Gesundheit/Fettverbrennung	65	133	133	131	130	128	127	125	124	122	120	119	117	115	114	112	111	109	107	106	104	102	101	99	98
Aufwärmen/Abwärmen	55	113	112	111	110	109	107	106	105	103	102	100	99	98	96	95	94	92	91	89	88	87	85	84	83

Beispiel:

Sie sind 25 Jahre alt und wollen ihre Fitness verbessern:

$$220 - 25 = 195$$

$$75 \% \text{ von } 195 = \mathbf{146}$$

Sie sollten mit einer Herzfrequenz trainieren, die bei ca. 146 liegt.