

Tabelle Herzfrequenz für Frauen



Frauen ausgehend von 226 minus Lebensalter = max. Herzfrequenz

Alter	Gesundheitsherzfrequenz		Fettstoffwechselherzfrequenz		Fitnessherzfrequenz		MHF
	50%	60%	60%	70%	70%	85%	
15	106	127	127	148	148	179	211
16	105	126	126	147	147	179	210
17	105	125	125	146	146	178	209
18	104	125	125	146	146	177	208
19	104	124	124	145	145	176	207
20	103	124	124	144	144	175	206
21	103	123	123	144	144	174	205
22	102	122	122	143	143	173	204
23	102	122	122	142	142	173	203
24	101	121	121	141	141	172	202
25	101	121	121	141	141	171	201
26	100	120	120	140	140	170	200
27	100	119	119	139	139	169	199
28	99	119	119	139	139	168	198
29	99	118	118	138	138	167	197
30	98	118	118	137	137	167	196
31	98	117	117	137	137	166	195
32	97	116	116	136	136	165	194
33	97	116	116	135	135	164	193
34	96	115	115	134	134	163	192
35	96	115	115	134	134	162	191
36	95	114	114	133	133	162	190
37	95	113	113	132	132	161	189
38	94	113	113	132	132	160	188
39	94	112	112	131	131	159	187
40	93	112	112	130	130	158	186
41	93	111	111	130	130	157	185
42	92	110	110	129	129	156	184
43	92	110	110	128	128	156	183
44	91	109	109	127	127	155	182
45	91	109	109	127	127	154	181
46	90	108	108	126	126	153	180
47	90	107	107	125	125	152	179
48	89	107	107	125	125	151	178
49	89	106	106	124	124	150	177
50	88	106	106	123	123	150	176
51	88	105	105	123	123	149	175
52	87	104	104	122	122	148	174
53	87	104	104	121	121	147	173
54	86	103	103	120	120	146	172
55	86	103	103	120	120	145	171
56	85	102	102	119	119	145	170
57	85	101	101	118	118	144	169
58	84	101	101	118	118	143	168
59	84	100	100	117	117	142	167
60	83	100	100	116	116	141	166
61	83	99	99	116	116	140	165
62	82	98	98	115	115	139	164
63	82	98	98	114	114	139	163
64	81	97	97	113	113	138	162
65	81	97	97	113	113	137	161