

## Tabelle Herzfrequenz für Männer



Männer ausgehend von 220 minus Lebensalter = max. Herzfrequenz

Alter	Gesundheitsherzfrequenz		Fettstoffwechselherzfrequenz		Fitnessherzfrequenz		MHF
	50%	60%	60%	70%	70%	85%	
15	103	123	123	144	144	174	205
16	102	122	122	143	143	173	204
17	102	122	122	142	142	173	203
18	101	121	121	141	141	172	202
19	101	121	121	141	141	171	201
20	100	120	120	140	140	170	200
21	100	119	119	139	139	169	199
22	99	119	119	139	139	168	198
23	99	118	118	138	138	167	197
24	98	118	118	137	137	167	196
25	98	117	117	137	137	166	195
26	97	116	116	136	136	165	194
27	97	116	116	135	135	164	193
28	96	115	115	134	134	163	192
29	96	115	115	134	134	162	191
30	95	114	114	133	133	162	190
31	95	113	113	132	132	161	189
32	94	113	113	132	132	160	188
33	94	112	112	131	131	159	187
34	93	112	112	130	130	158	186
35	93	111	111	130	130	157	185
36	92	110	110	129	129	156	184
37	92	110	110	128	128	156	183
38	91	109	109	127	127	155	182
39	91	109	109	127	127	154	181
40	90	108	108	126	126	153	180
41	90	107	107	125	125	152	179
42	89	107	107	125	125	151	178
43	89	106	106	124	124	150	177
44	88	106	106	123	123	150	176
45	88	105	105	123	123	149	175
46	87	104	104	122	122	148	174
47	87	104	104	121	121	147	173
48	86	103	103	120	120	146	172
49	86	103	103	120	120	145	171
50	85	102	102	119	119	145	170
51	85	101	101	118	118	144	169
52	84	101	101	118	118	143	168
53	84	100	100	117	117	142	167
54	83	100	100	116	116	141	166
55	83	99	99	116	116	140	165
56	82	98	98	115	115	139	164
57	82	98	98	114	114	139	163
58	81	97	97	113	113	138	162
59	81	97	97	113	113	137	161
60	80	96	96	112	112	136	160
61	80	95	95	111	111	135	159
62	79	95	95	111	111	134	158
63	79	94	94	110	110	133	157
64	78	94	94	109	109	133	156
65	78	93	93	109	109	132	155