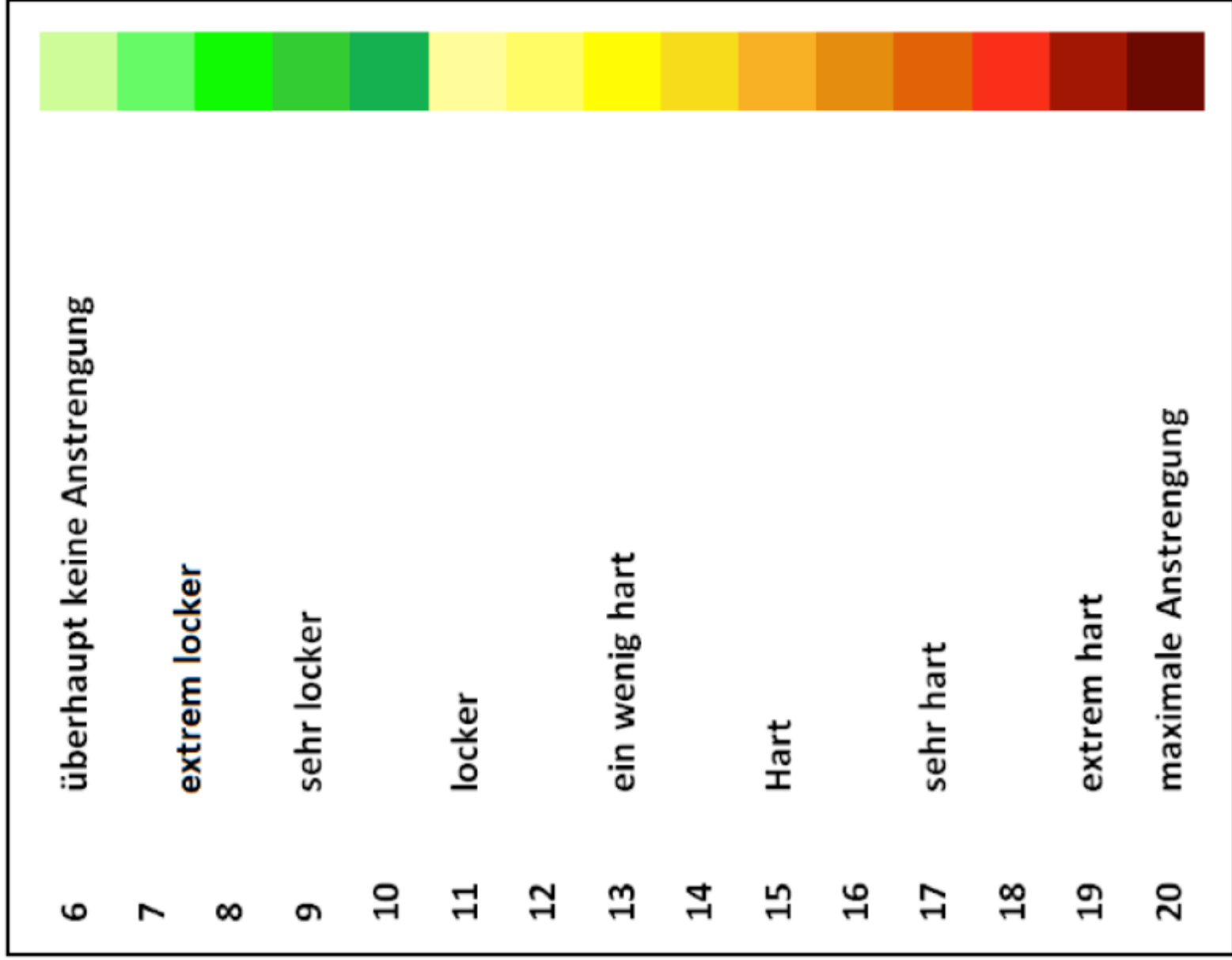


Level	Energiebereitstellung	Intensität	HF (% HFmax)	HFmax 15 jährige Person	Trainingsdauer 15 Jährige Person	Belastungsempfindung (Borg 6-20)
1	<b>Aerob</b> Regeneration	1	<65%	<133	Viel	6 -10 Sehr leicht
2	<b>Aerob</b> Ausdauer	2	65-75%	133-154	Viel	11-12 leicht
3	<b>Aerob/Anaerob</b> Mitteltempo	3	75-85%	154-174	wenig	13-14 Etwas anstrengend
4	<b>Schwelle</b>	4	85-90%	174-184	Sehr wenig	15-16 anstrengend
5	<b>Anaerob laktazid</b> VO <sub>2</sub> myx	5	>90%	>184	nie	17-18 Sehr anstrengend
6	<b>Anaerob laktazid</b> Anerobe Kapazität	6	Nicht anwendbar		nie	>18 max. anstrengend
7	<b>Anaerob alaktazid</b> Neuromuskuläre Leistung	7	Nicht anwendbar		Mehrere voll Sprints je max. 8 Sekunden	Nicht anwendbar

Die Maximale Herzfrequenz kann man sehr grob berechnen: Das sind 220 minus das Alter.

Also hat eine 15 jährige Person eine HFmax von 205.



Borg Skala