

TRAININGSBEREICHE

KB	Kompensationsbereich	Bis 60 % der max. Herzfrequenz
GA 1	Grundlagenbereich 1	Bis 75 % der max. Herzfrequenz
GA 2	Grundlagenbereich 2	Bis 80 % der max. Herzfrequenz
EB	Entwicklungsbereich	Bis 90 % der max. Herzfrequenz
SB	Spitzenbereich	Volle Ausbelastung