

## Messprotokoll Trainingsherzfrequenz

Name	HF <sub>Ruhe</sub> [bpm]	HF <sub>Max</sub> [bpm]	Trainingszonen 1-5 [bpm]						
			Zone 1 (50-60 %)	Zone 2 (60-70 %)	Zone 3 (70-80 %)	Zone 4 (80-90 %)	Zone 5 (90-100 %)		