

Treningspuls Skala

Dette er kun en indikator, skal du finne den helt nøyaktige maks pulsen så må du gjøre harde og grundige tester

Treningspuls skala

Alder	65%	70%	75%	85%	av makspuls
20	130	140	150	170	
30	124	133	143	162	
40	117	126	135	153	
50	111	119	128	145	
60	104	112	120	136	
70	98	105	113	128	
80	91	98	105	119	

Tommelfinger regel for å finne din maks puls er å trekke din alder fra 220

Eks. 40år $220-40=180$ / 180 =maks-puls hvis du er 40 år.