

Chcete si ověřit, jestli cvičíte dostatečně intenzivně?

Nabízíme vám přehlednou tabulku tepových frekvencí, kterých byste měli dosáhnout během aerobní části hodiny.

Pro rychlou možnost kontroly uvádíme odpovídající počet tepů za 10 vteřin.

Tepová frekvence pro AE						
Věk	dolní mez TF		horní mez TF		optimální TF	
	tepů /min	tepů /10s	tepů /min	tepů /10s	tepů /min	tepů /10s
20	120	20	180	30	140	23
30	114	19	171	29	133	22
40	108	18	162	27	126	21
50	102	17	153	26	119	20
60	96	16	144	24	112	19

Vzorec pro přibližný výpočet maximální tepové frekvence: TF = 220 - věk		
Dolní mez TF:	60%	začátečníci
Horní mez TF:	80-90%	pokročilí
Optimální TF:	70%	

Pozor !

Při tepové frekvenci **vyšší** než optimální (podle tabulky) se už **nespalují tuky !**