



Tabulka hodnot tepové frekvence

věk - muži	věk - ženy	TF max	50%	65%	75%	85%	90%
14	19	206	103	134	155	175	186
16	21	204	102	133	153	173	184
18	23	202	101	131	152	172	182
20	25	200	100	130	150	170	180
22	27	198	99	129	149	168	178
24	29	196	98	127	147	167	176
26	31	194	97	126	146	165	175
28	33	192	96	125	144	163	173
30	35	190	95	124	143	162	171
32	37	188	94	122	141	160	169
34	39	186	93	121	140	158	167
36	41	184	92	120	138	156	166
38	43	182	91	118	137	155	164
40	45	180	90	117	135	153	162
42	47	178	89	116	134	151	160
44	49	176	88	114	132	150	158
46	51	174	87	113	131	148	157
48	53	172	86	112	129	146	155
50	55	170	85	111	128	145	153
53	57	168	84	109	126	143	151
54	59	166	83	108	125	141	149
56	61	164	82	107	123	139	148
58	63	162	81	105	122	138	146
60	65	160	80	104	120	136	144
62	67	158	79	103	119	134	142
64	69	156	78	101	117	133	140
66	71	154	77	100	116	131	139
68	73	152	76	99	114	129	137
70	75	150	75	98	113	128	135

TF max muži = 220 - věk

TF max ženy = 225 - věk