

**OBLICZANIE INTENSYWNOŚCI  
WYSIŁKU W STOSUNKU DO MAKSYMALNEGO  
TĘTNA**

<b>100%</b>	<b>95%</b>	<b>90%</b>	<b>85%</b>	<b>80%</b>	<b>75%</b>	<b>70%</b>	<b>60%</b>	<b>50%</b>
222	210	204	192	180	174	162	150	138
37	35	34	32	30	29	27	25	23
216	204	198	186	174	168	156	144	132
36	34	33	31	29	28	26	24	22
210	198	192	180	168	162	150	138	126
35	33	32	30	28	27	25	23	21
204	192	186	174	162	156	144	132	120
34	32	31	29	27	26	24	22	20
198	186	180	168	156	150	138	126	114
33	31	30	28	26	25	23	21	19
192	180	174	162	150	144	132	120	108
32	30	29	27	25	24	22	20	18
186	174	168	156	144	138	126	114	102
31	29	28	26	24	23	21	19	17
180	168	162	150	138	132	120	108	96
30	28	27	25	23	22	20	18	16
174	162	156	144	132	126	114	102	90
29	27	26	24	22	21	19	17	15
168	156	150	138	126	120	108	96	84
28	26	25	23	21	20	18	16	14
WS	III	II	I	I	I	Bez efektu treningowego		