Trainingspuls-Tabelle: Pulszonen nach Alter

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/trainingspuls-tabelle

Die Trainingspuls-Tabelle zeigt für jedes Alter von 20 bis 75 Jahren den geschätzten Maximalpuls und die fünf Pulszonen von 50 bis 100 Prozent. Ein Beispiel: Mit 40 Jahren liegt der Maximalpuls nach der Faustformel 220 minus Alter bei 180 Schlägen pro Minute. Lockeres Grundlagentraining mit 60 bis 70 Prozent entspricht dann 108–126 Schlägen. Daneben steht der Maximalpuls nach der genaueren Tanaka-Formel. Wer seinen Ruhepuls kennt, rechnet mit der Karvonen-Methode – die dritte Tabelle und der Rechner zeigen, wie.

Maximalpuls: 220 - Alter · Tanaka-Formel: 208 - 0,7 × Alter · Grundlage (40 Jahre): 108–126 Schläge/min · Karvonen: Ruhepuls + % × Reserve

Maximalpuls und Pulszonen nach Alter (Schläge pro Minute)

Alter (Jahre)	Maximalpuls 220 - Alter	Maximalpuls Tanaka	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
20	200	194	100–120	120–140	140–160	160–180	180–200
25	195	191	98–117	117–137	137–156	156–176	176–195
30	190	187	95–114	114–133	133–152	152–171	171–190
35	185	184	93–111	111–130	130–148	148–167	167–185
40	180	180	90–108	108–126	126–144	144–162	162–180
45	175	177	88–105	105–122	122–140	140–158	158–175
50	170	173	85–102	102–119	119–136	136–153	153–170
55	165	170	83–99	99–115	115–132	132–149	149–165
60	160	166	80–96	96–112	112–128	128–144	144–160
65	155	163	78–93	93–109	109–124	124–140	140–155
70	150	159	75–90	90–105	105–120	120–135	135–150
75	145	156	73–87	87–102	102–116	116–131	131–145

Pulszonen in Prozent des Maximalpulses nach 220 - Alter, auf ganze Schläge gerundet. Tanaka: 208 - 0,7 × Alter.

Die fünf Pulszonen und wofür sie genutzt werden

Zone	% des Maximalpulses	Übliche Bezeichnung	Anstrengung und Sprechtest	Typischer Einsatz
Zone 1	50–60	Regeneration, Gesundheit	sehr leicht, Unterhaltung mühelos	Aufwärmen, Auslaufen, Wiedereinstieg
Zone 2	60–70	Grundlagenausdauer 1	leicht, ganze Sätze möglich	lange, lockere Einheiten
Zone 3	70–80	Grundlagenausdauer 2, aerober Bereich	mittel, kurze Sätze	zügige Dauerläufe
Zone 4	80–90	Schwellenbereich	hart, nur noch einzelne Wörter	Tempoläufe, längere Intervalle
Zone 5	90–100	Maximalbereich	sehr hart, Sprechen kaum möglich	kurze Intervalle, Endspurt

Namen und Grenzen der Zonen unterscheiden sich je nach Trainingslehre. Die Einteilung hier ist eine verbreitete Variante.

Karvonen-Methode: Pulszonen mit 40 Jahren (Maximalpuls 180) je nach Ruhepuls

Ruhepuls	Herzfrequenzreserve	50–60 %	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–100 %
50	130	115–128	128–141	141–154	154–167	167–180
60	120	120–132	132–144	144–156	156–168	168–180
70	110	125–136	136–147	147–158	158–169	169–180
80	100	130–140	140–150	150–160	160–170	170–180

Trainingspuls = Ruhepuls + Prozentsatz × (Maximalpuls - Ruhepuls). Prozent der Herzfrequenzreserve, auf ganze Schläge gerundet.

Quellen

• Tanaka H, Monahan KD, Seals DR: Age-predicted maximal heart rate revisited. J Am Coll Cardiol 2001 (PubMed) – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11153730/
• Karvonen MJ, Kentala E, Mustala O: The effects of training on heart rate; a longitudinal study. Ann Med Exp Biol Fenn 1957 (PubMed) – https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/13470504/

Die Pulswerte sind Schätzungen für gesunde Erwachsene und ersetzen keine ärztliche Untersuchung.