

Hartslag zone overzicht

Het hartslag zone overzicht is een indicatie van de hartslag per zone gebaseerd op je leeftijd.

Leeftijd: 16 - 20 | 21 - 25 | 26 - 30 | 31 - 35 |

Leeftijd: 36 - 40 | 41 - 45 | 46 - 50 | 51 - 55 |

Leeftijd: 56 - 60 | 61 - 65 | 66 - 70 | 71 - 75 |

LEEFTIJD 16 - 20

ZONE 1 100 - 120 slagen per minuut

ZONE 2 120 - 140 slagen per minuut

ZONE 3 140 - 160 slagen per minuut

ZONE 4 160 - 180 slagen per minuut

ZONE 5 180 - 200 slagen per minuut

MAX 200 slagen per minuut

LEEFTIJD 21 - 25

ZONE 1 98 - 117 slagen per minuut

ZONE 2 117- 137 slagen per minuut

ZONE 3 137 - 156 slagen per minuut

ZONE 4 156 - 176 slagen per minuut

ZONE 5 176 - 195 slagen per minuut

MAX 195 slagen per minuut

LEEFTIJD 26 - 30

ZONE 1 95 - 114 slagen per minuut

ZONE 2 114- 133 slagen per minuut

ZONE 3 133 - 152 slagen per minuut

ZONE 4 152 - 171 slagen per minuut

ZONE 5 171 - 190 slagen per minuut

MAX 190 slagen per minuut

LEEFTIJD 31 - 35

ZONE 1	93 - 111 slagen per minuut
ZONE 2	111- 130 slagen per minuut
ZONE 3	130 - 148 slagen per minuut
ZONE 4	148 - 167 slagen per minuut
ZONE 5	167 - 185 slagen per minuut
MAX	185 slagen per minuut

LEEFTIJD 36 - 40

ZONE 1	90 - 108 slagen per minuut
ZONE 2	108- 126 slagen per minuut
ZONE 3	126 - 144 slagen per minuut
ZONE 4	144 - 162 slagen per minuut
ZONE 5	162 - 180 slagen per minuut
MAX	180 slagen per minuut

LEEFTIJD 41 - 45

ZONE 1	88 - 105 slagen per minuut
ZONE 2	105- 123 slagen per minuut
ZONE 3	123 - 140 slagen per minuut
ZONE 4	140 - 158 slagen per minuut
ZONE 5	168 - 175 slagen per minuut
MAX	175 slagen per minuut

LEEFTIJD 46 - 50

ZONE 1	85 - 102 slagen per minuut
ZONE 2	102- 119 slagen per minuut
ZONE 3	119 - 136 slagen per minuut
ZONE 4	136 - 153 slagen per minuut
ZONE 5	153 - 170 slagen per minuut
MAX	170 slagen per minuut

LEEFTIJD 51 - 55

ZONE 1	83 - 99 slagen per minuut
ZONE 2	99- 116 slagen per minuut
ZONE 3	116 - 132 slagen per minuut
ZONE 4	132 - 149 slagen per minuut
ZONE 5	149 - 165 slagen per minuut
MAX	165 slagen per minuut

LEEFTIJD 56 - 60

ZONE 1	80 - 96 slagen per minuut
ZONE 2	96- 112 slagen per minuut
ZONE 3	112 - 128 slagen per minuut
ZONE 4	128 - 144 slagen per minuut
ZONE 5	144 - 160 slagen per minuut
MAX	160 slagen per minuut

LEEFTIJD 61 - 65

ZONE 1	78 - 93 slagen per minuut
ZONE 2	93- 109 slagen per minuut
ZONE 3	109 - 124 slagen per minuut
ZONE 4	124 - 140 slagen per minuut
ZONE 5	140 - 155 slagen per minuut
MAX	155 slagen per minuut

LEEFTIJD 66 - 70

ZONE 1	75 - 90 slagen per minuut
ZONE 2	90- 106 slagen per minuut
ZONE 3	106 - 120 slagen per minuut
ZONE 4	120 - 136 slagen per minuut
ZONE 5	136 - 150 slagen per minuut
MAX	150 slagen per minuut

LEEFTIJD 71 - 75

ZONE 1	72 - 87 slagen per minuut
ZONE 2	87- 103 slagen per minuut
ZONE 3	103 - 116 slagen per minuut
ZONE 4	116 - 132 slagen per minuut
ZONE 5	132 - 145 slagen per minuut
MAX	145 slagen per minuut