

# Training mit Herz

Vier Jogger trainieren mit ihrer Pulsuhr, die ihnen zu jeder Zeit ihre Herzfrequenz anzeigt. Mit einem Blick auf ihre Uhr können sie feststellen, in welcher Belastungsphase sie sich gerade befinden.

Hierzu einige Informationen: :

- Der Reservepuls (Rp) ist die Differenz aus Maximalpuls und Ruhepuls.
- Jeder hat seinen eigenen Reservepuls.
- Während des Trainings steigt der Puls



<b>D: Differenz zwischen gemessenem Puls und Ruhepuls</b>	<b>Belastungsphase</b>
$D < 0,6 \cdot Rp$	Aufwärmen oder Regeneration
$0,6 \cdot Rp \leq D < 0,7 \cdot Rp$	Basistraining
$0,7 \cdot Rp \leq D < 0,8 \cdot Rp$	intensives Training
$D \geq 0,8 \cdot Rp$	Anaerober Bereich

<b>Name</b>	<b>Ruhepuls</b>	<b>Maximalpuls</b>	<b>Rp</b>	<b>Gemessene Puls</b>
Marc	60	180	120	108
Luc	65	175		155
Matthias	70	170		135
Hans	80	162		142

Marc befindet sich in der Belastungsphase Aufwärmen oder Regeneration.

***In welcher Phase befinden sich Luc, Matthias und Hans ? Begründet eure Antwort.***