

Alter Mann - Frau	MHF	-60%	-70%	-80%	VO2 max. (90%)
- 18	206	124	144	165	185
- 19	205	123	144	164	185
- 20	204	122	143	163	184
- 21	203	122	142	162	183
- 22	202	121	141	162	182
- 23	201	121	141	161	181
18 - 24	202	121	141	162	182
19 - 25	201	121	141	161	181
20 - 26	200	120	140	160	180
21 - 27	199	119	139	159	179
22 - 28	198	119	139	158	178
23 - 29	197	118	138	158	177
24 - 30	196	118	137	157	176
24 - 30	195	117	137	156	176
25 - 31	194	116	136	155	175
26 - 32	193	116	135	154	174
27 - 33	192	115	134	154	173
28 - 34	191	115	134	153	172
29 - 35	190	114	133	152	171
30 - 36	189	113	132	151	170
31 - 37	188	113	132	150	169
32 - 38	187	112	131	150	168
33 - 39	186	112	130	149	167
34 - 40	186	112	130	149	167
35 - 41	185	111	130	148	167
36 - 42	184	110	129	147	166
37 - 43	183	110	128	146	165
38 - 43	182	109	127	146	164
39 - 44	181	109	127	145	163
40 - 45	181	109	127	145	163
41 - 46	179	107	125	143	161
42 - 47	178	107	125	142	160
43 - 48	177	106	124	142	159
44 - 49	176	106	123	141	158
45 - 50	175	105	123	140	158
46 - 51	174	104	122	139	157
47 - 52	173	104	121	138	156
48 - 53	172	103	120	138	155
49 - 54	171	103	120	137	154
50 - 55	170	102	119	136	153
51 - 56	169	101	118	135	152
52 - 57	168	101	118	134	151
53 - 58	167	100	117	134	150
54 - 59	166	100	117	133	149
55 - 60	165	99	116	132	149
56 - 61	164	98	115	131	148
57 - 62	163	98	114	130	147
58 - 63	162	97	113	130	146
59 - 64	161	97	113	129	145
60 - 65	160	96	112	128	144