

Určování tréninkové nebo cílové TF (TF_c)

Pomocí MTR %

- ▶ Běžná populace : **50 – 85% MTR**
- ▶ Vytrvalostně zdatná běžná populace : **65 – 85% MTR**
- ▶ Oslabená populace : **35 – 70% MTR**

$$\begin{aligned} \text{TF}_c &= 69 + 50\% \text{MTR} (43,5) \\ &= 112,5 \\ &92,5 - 107,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{TF}_c &= 69 + 65\% \text{MTR} (56,55) \\ &= 125,55 \\ &115,55 - 125,55 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{TF}_c &= 69 + 35\% \text{MTR} (30,45) \\ &= 99,45 \\ &79,45 - 94,45 \end{aligned}$$

Příklad : Muž 64 let, SF klid 69 tepů/ min

$$\text{TF}_c = \text{TF}_{\text{klid}} + \% \text{MTR}$$

konečné tréninkové pásmo je pak:

- U běžné a oslabené populace: (TF_c-5 tepů) až (TF_c-20 tepů) s výjimkou pacientů po IM (viz. Prezentace)
- u vytrvalostně zdatných : TF_c až (TF_c - 10 tepů)