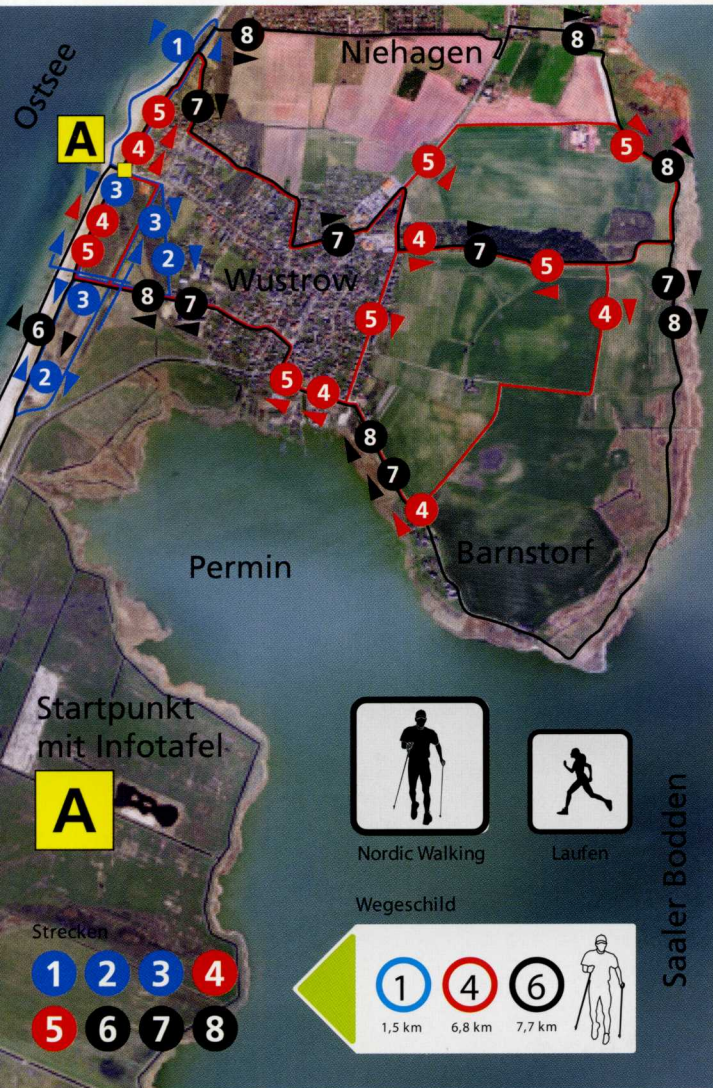




Fischländer Nordic Walking Park Ostseebad Wustrow



Sponsored by:



Certified by:



Realization and copyright:



FISCHLÄNDER NORDIC WALKING PARK OSTSEEBAD WUSTROW



www.nordic-fitness-park.de/wustrow

1 Strandläufer Nord

Länge: 1,5 km
Schwierigkeit: LEICHT
Startpunkt: A



2 Dünenwald I

Länge: 2,5 km
Schwierigkeit: LEICHT
Startpunkt: A



3 Dünenwald II

Länge: 3,3 km
Schwierigkeit: LEICHT
Startpunkt: A



4 Wustrow pur!

Länge: 6,8 km
Schwierigkeit: MITTEL
Startpunkt: A



5 Fischland quer

Länge: 7,0 km
Schwierigkeit: MITTEL
Startpunkt: A



6 Strandläufer Süd

Länge: 7,7 km
Schwierigkeit: SCHWER
Startpunkt: A



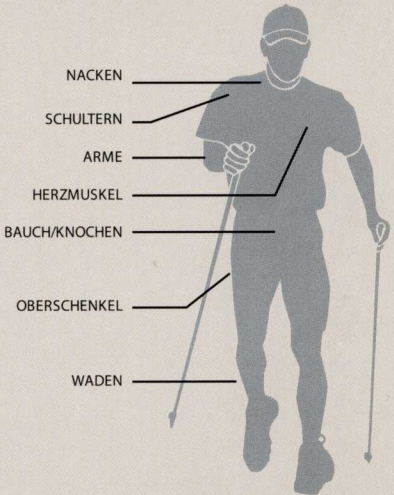
7 Fischlandtour I

Länge: 8,2 km
Schwierigkeit: SCHWER
Startpunkt: A



8 Fischlandtour II

Länge: 8,1 km
Schwierigkeit: SCHWER
Startpunkt: A



Maximale Herzfrequenz (MHF)

bei Männern = 220 minus Lebensalter bzw.

bei Frauen = 226 minus Lebensalter

Die Unterteilung der Ausdauer aus trainingsmethodischer Sicht bezüglich der Belastungsintensität erfolgt in die Bereiche:

→ 50 - 60 % der MHF = Stabilisierung der Gesundheit

→ 60 - 70 % der MHF = Aktivierung des Fettstoffwechsels

→ 70 - 85 % der MHF = Verbesserung der Fitness

Alter	MHF	stabile	aktiver	verbesserte
		Gesundheit 50 - 60 % der MHF	Fettstoffwechsel 60 - 70 % der MHF	Fitness 70 - 85 % der MHF
20	200	100 - 200	120 - 140	140 - 170
25	195	97 - 117	117 - 136	136 - 165
30	190	95 - 114	114 - 133	133 - 161
35	185	92 - 111	111 - 129	129 - 157
40	180	90 - 108	108 - 126	126 - 153
45	175	87 - 105	105 - 122	122 - 148
50	170	85 - 102	102 - 119	119 - 144
55	165	82 - 99	99 - 115	115 - 140
60	160	80 - 96	96 - 112	112 - 136
65	155	77 - 93	93 - 108	108 - 131

