

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** ▶ [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Umrechnung der Pulswerte Rad in Lauf und umgekehrt

Eine Leistungsdiagnostik auf dem Rad oder im Laufen ermittelt exakt die individuellen Pulswerte für die jeweilige Disziplin. Hier stellt sich immer folgende Frage: Können die Pulswerte für die andere Disziplin umgerechnet werden? Diese Frage ist vor allem für Triathleten und Fitness-Sportler interessant, die im Studio verschiedene Disziplinen trainieren.

**Präzise** ist eine Umrechnung nicht möglich, dazu hängen die individuellen Pulsbereiche von zu vielen Faktoren ab.

Als **Faustformel** kann man sagen, daß die Pulswerte für das Radfahren ca. 10-15 Schläge tiefer liegen als beim Laufen. Allerdings sind auch schon größere Differenzen festgestellt worden.