**Berekening maximale en reserve hartslag:**

* Bepaal je rusthartslag (Resting Heart Rate of RHR): dit is je hartslag in ruste (kan je het beste bepalen ’s morgens voor je uit bed gaat)
* Bereken je maximale hartslag (Maximum Heart Rate of MHR): 220 (man)/226 (vrouw) – je leeftijd
* Bereken je hartslagreserve (Heart Rate Reserve of HRR): Maximum Heart Rate – Resting Heart Rate
* Bereken de lage en hoge grens van je zone: (HRR x percentage) + RHR

De volledige vergelijking kun je op 2 manieren berekenen:

* ((226– leeftijd) – rusthartslag) x streefpercentage) + rusthartslag = streefhartslag
* MHR – RHR = (HRR x percentage) + RHR = streefhartslag

Voorbeeld:

Een persoon van 30 heeft een rusthartslag van 60 slagen per minuut, en wil trainen tussen de 55% en 75%. De berekening is dan als volgt:

* rusthartslag of RHR is 60
* maximale hartslag of MHR is 226– 30 = 190
* hartslagreserve of HRR: 190 – 60 = 130
* het lage einde van de trainingszone is: (130 x .55) + 60 = 131.5 = 131 (naar beneden afronden voor de veiligheid)
* het hoge einde van je trainingszone is: (130 x .75) + 60 = 157.5 = 157

<https://nl.wikihow.com/De-ideale-hartslag-voor-training-berekenen>