

het NIEUWE gezonde werken

zelf regie voeren op gezondheid en werk

 **Trimbos
instituut**

 **inspired@papendal**



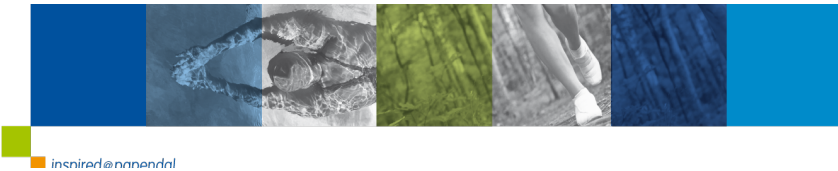
QS

Quantified Self
self knowledge through numbers



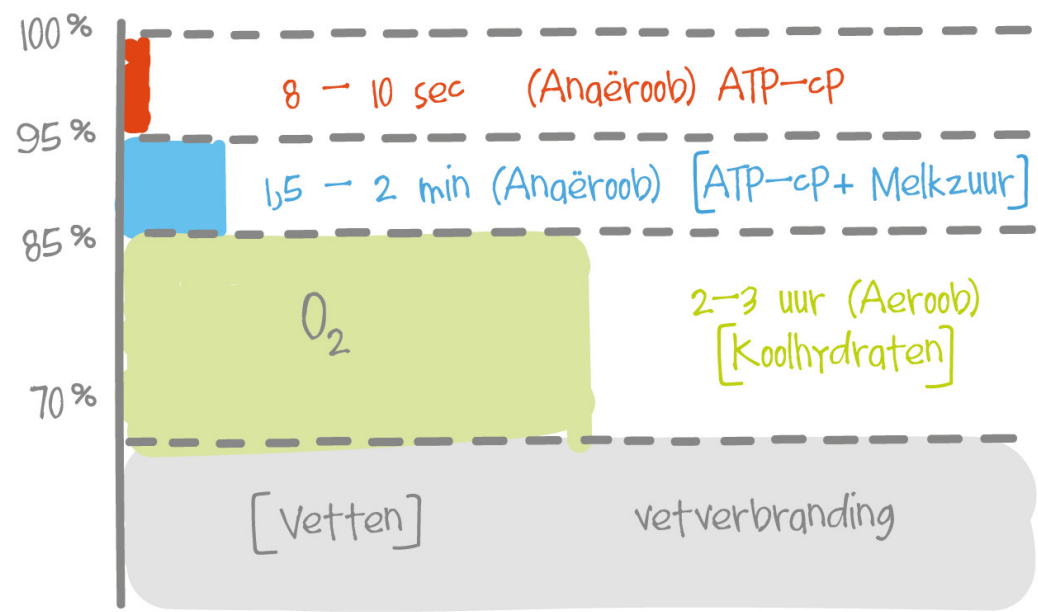
**24H Inspanning & training -
effectief trainen - bijdrage
Gerard Nijboer**

Energie systemen



Energiesystemen

Max Hf = 220 - (90% x leeftijd)



HARTFREQUENTIE BIJ EFFECTIEVE TRAINING

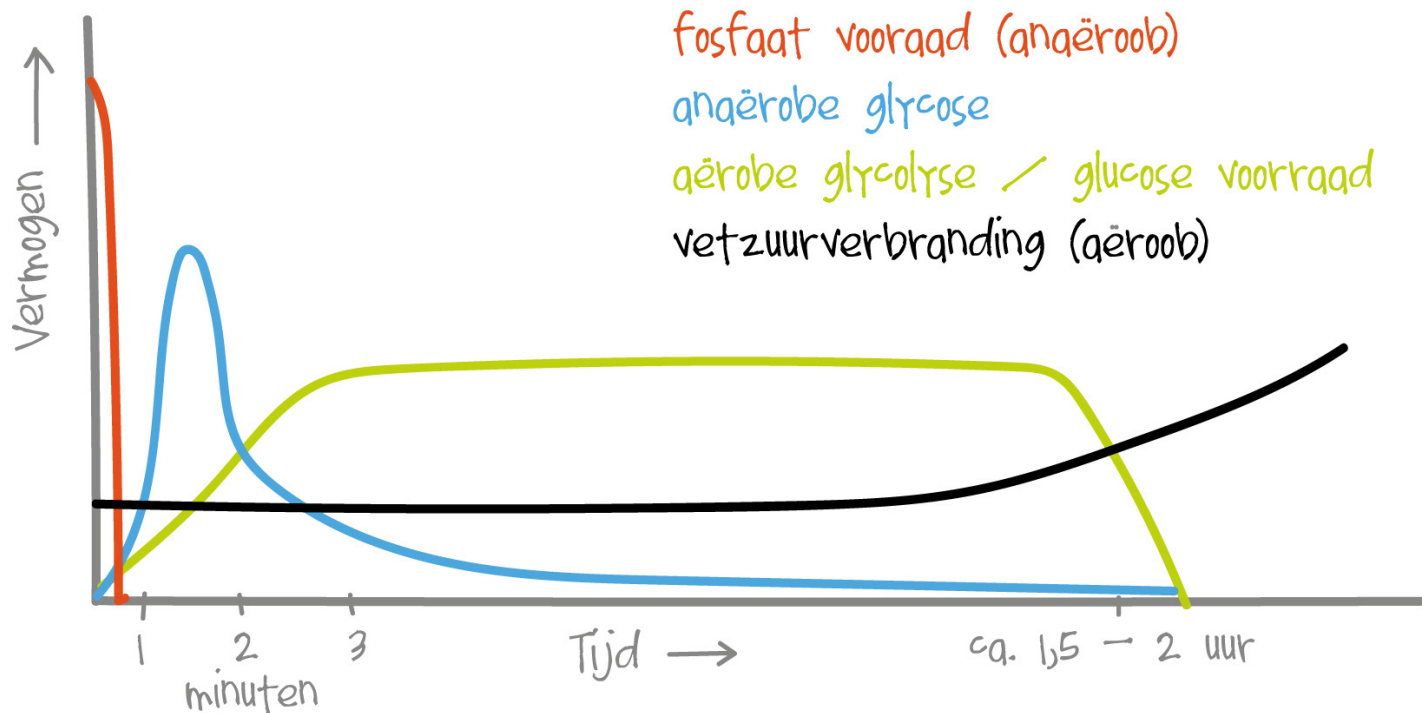
maximale hartfrequentie = 220 - (90% van leeftijd)

Leeftijd	60%	ondergrens (70%)	bovengrens (85 %)
20	120	140	170
25	120	140	170
30	115	135	165
35	115	130	160
40	110	130	155
45	110	125	150
50	105	125	150
55	105	120	145
60	100	115	140
65	100	115	140
70	95	110	135

Energie systemen



Energiesystemen



HARTFREQUENTIE BIJ EFFECTIEVE TRAINING

maximale hartfrequentie = $220 - (90\% \text{ van leeftijd})$

Leeftijd	60%	ondergrens (70%)	bovengrens (85 %)
20	120	140	170
25	120	140	170
30	115	135	165
35	115	130	160
40	110	130	155
45	110	125	150
50	105	125	150
55	105	120	145
60	100	115	140
65	100	115	140
70	95	110	135