

TMAX	205	200	195	190	185	180	175	170
trucht	113-133	110-130	107-127	105-123	101-120	99-117	96-114	94-110
OWB	134-153	131-150	128-146	124-142	121-139	118-135	115-131	111-127
WB2	154-174	151-170	147-166	143-162	140-158	136-154	132-150	128-145
WB3	175-194	171-190	167-185	163-180	159-176	155-171	151-166	146-162
WT10	195-205	191-200	186-195	181-190	177-185	172-180	167-175	163-170
WT5	195-205	191-200	186-195	181-190	177-185	172-180	167-175	163-170
WS3	175-194	171-190	167-185	163-180	159-176	155-171	151-166	146-162
WS	175-194	171-190	167-185	163-180	159-176	155-171	151-166	146-162

WZÓR

TRENING	TĘTNO
trucht	55-65%
OWB	65-75%
WB2	75-85%
WB3	85-95%
WT10k	95-100%
WT5k	95-100%
WS3	85-95%
WS	85-95%