

## FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque

Age	FC MAX bat/min	Endurance aérobie																						
		Souplesse		CAPACITE AEROBIE									PUISSANCE AEROBIE											
				TRAVAIL EN CONTINU A INTENSITE CONSTANTE						TRAVAIL EN CONTINU A INTENSITE VARIABLE			TRAVAIL PAR INTERVAL TRAINING											
		Zone 1 (Z1)		Zone 2 (Z2)		Zone 3 (Z3)		Zone 4 (Z4)		Evolution de la capacité aérobie à la puissance aérobie Zone 5 (Z5)						Zone 6 (Z6)								
		Récupération Active bat/min		Endurance extensive bat/min		Endurance Intensive bat/min		Capacité Maximale aérobie		Sportif débutant		Sportif intermédiaire		Sportif confirmé		Long-Long Long-Moyen Long-Court			Moyen-Long Moyen-Moyen Moyen-Court					
		Lactate < 2 mmol/l		Lactate = 2 mmol/l		Lactate = 2-4 mmol/l		Lactate = 4 mmol/l		Lactate = 4 mmol/l									Lactate > ou = 7-9 mmol/l					
		+/- 60 à 65% FC MAX		+/- 65 à 70% FC MAX		+/- 70 à 80% FC MAX		+/- 80 à 85% FC MAX		+/- 65 à 85 % FC MAX									+/- 85 à 90% FC MAX			+/- 90 à 95% FC MAX		
		5 à 20 minutes		> 1h30		Minimum 20 minutes Maximum 1h30		Minimum 20 minutes Maximum 45 minutes		25 minutes		35 minutes		45 minutes		18 à 21 minutes ou 6-7 répétitions			8 à 20 minutes ou 8 à 20 répétitions					
								5 min à Z2 5 x (1min à Z2 + 2 min à Z3) 5 min à Z2		5 min à Z2 5 x (2min à Z3-Z4 + 3 min à Z2) 5 min à Z2		5 min Z2-Z3 7x (3min Z4-Z6 + 2 min Z2-Z3) 5 min Z2-Z3		3 minutes (Z6) - 3 minutes (Z1) 3 minutes (Z6) - 1 minute 30 (Z1) 3 minutes (Z6) - 30 secondes (Z1)			1 minutes (Z6) - 3 minutes (Z1) 1 minutes (Z6) - 1 minute 30 (Z1) 1 minutes (Z6) - 30 secondes (Z1)							
10	216	130	140	140	151	151	173	173	184	140	162	140	173	151	184	184	194	194	205					
11	215	129	140	140	151	151	172	172	183	140	161	140	172	151	183	183	194	194	204					
12	214	128	139	139	150	150	171	171	182	139	161	139	171	150	182	182	193	193	203					
13	213	128	138	138	149	149	170	170	181	138	160	138	170	149	181	181	192	192	202					
14	212	127	138	138	148	148	170	170	180	138	159	138	170	148	180	180	191	191	201					
15	211	127	137	137	148	148	169	169	179	137	158	137	169	148	179	179	190	190	200					
16	210	126	137	137	147	147	168	168	179	137	158	137	168	147	179	179	189	189	200					
17	209	125	136	136	146	146	167	167	178	136	157	136	167	146	178	178	188	188	199					
18	208	125	135	135	146	146	166	166	177	135	156	135	166	146	177	177	187	187	198					
19	207	124	135	135	145	145	166	166	176	135	155	135	166	145	176	176	186	186	197					
20	206	124	134	134	144	144	165	165	175	134	155	134	165	144	175	175	185	185	196					
21	205	123	133	133	144	144	164	164	174	133	154	133	164	144	174	174	185	185	195					
22	204	122	133	133	143	143	163	163	173	133	153	133	163	143	173	173	184	184	194					
23	203	122	132	132	142	142	162	162	173	132	152	132	162	142	173	173	183	183	193					
24	202	121	131	131	141	141	162	162	172	131	152	131	162	141	172	172	182	182	192					
25	201	121	131	131	141	141	161	161	171	131	151	131	161	141	171	171	181	181	191					
26	200	120	130	130	140	140	160	160	170	130	150	130	160	140	170	170	180	180	190					
27	199	119	129	129	139	139	159	159	169	129	149	129	159	139	169	169	179	179	189					
28	198	119	129	129	139	139	158	158	168	129	149	129	158	139	168	168	178	178	188					
29	197	118	128	128	138	138	158	158	167	128	148	128	158	138	167	167	177	177	187					
30	196	118	127	127	137	137	157	157	167	127	147	127	157	137	167	167	176	176	186					
31	195	117	127	127	137	137	156	156	166	127	146	127	156	137	166	166	176	176	185					
32	194	116	126	126	136	136	155	155	165	126	146	126	155	136	165	165	175	175	184					
33	193	116	125	125	135	135	154	154	164	125	145	125	154	135	164	164	174	174	183					
34	192	115	125	125	134	134	154	154	163	125	144	125	154	134	163	163	173	173	182					
35	191	115	124	124	134	134	153	153	162	124	143	124	153	134	162	162	172	172	181					

FC MAX = Fréquence cardiaque maximale théorique = 226-âge

Bat/min = Battements de coeur par minute

Tableau créé par VANLANCKER D.