

## HOMMES : Tableau de fréquence cardiaque

| Age | FC MAX théorique 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<br>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<br>Long-Moyen<br>Long-Court |   |     | Moyen-Long<br>Moyen-Moyen<br>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<br>Maximum 1h30 |     | Minimum 20 minutes<br>Maximum 45 minutes                          |     | 25 minutes   |                               | 35 minutes  |             | 45 minutes  |     | 18 à 21 minutes ou<br>6-7 répétitions |   |     | 8 à 20 minutes ou<br>8 à 20 répétitions  |  |  |
|     |                          |                             |     |  |     |                                    |     | 5 min à Z1-Z2<br>5 x (1min à Z1-Z2 + 2 min à Z3)<br>5 min à Z1-Z2 |     | 5 min à Z1-Z2<br>5 x (2min à Z3-Z4 + 3 min à Z1-Z2)<br>5 min à Z1-Z2   |                               | 5 min Z2-Z3<br>7x (3min Z4-Z6 + 2 min Z2-Z3)<br>5 min Z2-Z3 |             | 3 minutes (Z6) - 3 minutes (Z1)<br>3 minutes (Z6) - 1 minute 30 (Z1)<br>3 minutes (Z6) - 30 secondes (Z1) |     |                                       | 1 minutes (Z6) - 3 minutes (Z1)<br>1 minutes (Z6) - 1 minute 30 (Z1)<br>1 minutes (Z6) - 30 secondes (Z1) |     |  |  |  |
| 10  | 210                      | 126                         | 137 | 137                                      | 147 | 147                                | 168 | 168   | 179 | 137  | 158                           | 137   | 168         | 147   | 179 | 179                                   | 189   | 189 | 200                                      |  |  |
| 11  | 209                      | 125                         | 136 | 136                                      | 146 | 146                                | 167 | 167   | 178 | 136  | 157                           | 136   | 167         | 146   | 178 | 178                                   | 188   | 188 | 199                                      |  |  |
| 12  | 208                      | 125                         | 135 | 135                                      | 146 | 146                                | 166 | 166   | 177 | 135  | 156                           | 135   | 166         | 146   | 177 | 177                                   | 187   | 187 | 198                                      |  |  |
| 13  | 207                      | 124                         | 135 | 135                                      | 145 | 145                                | 166 | 166   | 176 | 135  | 155                           | 135   | 166         | 145   | 176 | 176                                   | 186   | 186 | 197                                      |  |  |
| 14  | 206                      | 124                         | 134 | 134                                      | 144 | 144                                | 165 | 165   | 175 | 134  | 155                           | 134   | 165         | 144   | 175 | 175                                   | 185   | 185 | 196                                      |  |  |
| 15  | 205                      | 123                         | 133 | 133                                      | 144 | 144                                | 164 | 164   | 174 | 133  | 154                           | 133   | 164         | 144   | 174 | 174                                   | 185   | 185 | 195                                      |  |  |
| 16  | 204                      | 122                         | 133 | 133                                      | 143 | 143                                | 163 | 163   | 173 | 133  | 153                           | 133   | 163         | 143   | 173 | 173                                   | 184   | 184 | 194                                      |  |  |
| 17  | 203                      | 122                         | 132 | 132                                      | 142 | 142                                | 162 | 162   | 173 | 132  | 152                           | 132   | 162         | 142   | 173 | 173                                   | 183   | 183 | 193                                      |  |  |
| 18  | 202                      | 121                         | 131 | 131                                      | 141 | 141                                | 162 | 162   | 172 | 131  | 152                           | 131   | 162         | 141   | 172 | 172                                   | 182   | 182 | 192                                      |  |  |
| 19  | 201                      | 121                         | 131 | 131                                      | 141 | 141                                | 161 | 161   | 171 | 131  | 151                           | 131   | 161         | 141   | 171 | 171                                   | 181   | 181 | 191                                      |  |  |
| 20  | 200                      | 120                         | 130 | 130                                      | 140 | 140                                | 160 | 160   | 170 | 130  | 150                           | 130   | 160         | 140   | 170 | 170                                   | 180   | 180 | 190                                      |  |  |
| 21  | 199                      | 119                         | 129 | 129                                      | 139 | 139                                | 159 | 159   | 169 | 129  | 149                           | 129   | 159         | 139   | 169 | 169                                   | 179   | 179 | 189                                      |  |  |
| 22  | 198                      | 119                         | 129 | 129                                      | 139 | 139                                | 158 | 158   | 168 | 129  | 149                           | 129   | 158         | 139   | 168 | 168                                   | 178   | 178 | 188                                      |  |  |
| 23  | 197                      | 118                         | 128 | 128                                      | 138 | 138                                | 158 | 158   | 167 | 128  | 148                           | 128   | 158         | 138   | 167 | 167                                   | 177   | 177 | 187                                      |  |  |
| 24  | 196                      | 118                         | 127 | 127                                      | 137 | 137                                | 157 | 157   | 167 | 127  | 147                           | 127   | 157         | 137   | 167 | 167                                   | 176   | 176 | 186                                      |  |  |
| 25  | 195                      | 117                         | 127 | 127                                      | 137 | 137                                | 156 | 156   | 166 | 127  | 146                           | 127   | 156         | 137   | 166 | 166                                   | 176   | 176 | 185                                      |  |  |
| 26  | 194                      | 116                         | 126 | 126                                      | 136 | 136                                | 155 | 155   | 165 | 126  | 146                           | 126   | 155         | 136   | 165 | 165                                   | 175   | 175 | 184                                      |  |  |
| 27  | 193                      | 116                         | 125 | 125                                      | 135 | 135                                | 154 | 154   | 164 | 125  | 145                           | 125   | 154         | 135   | 164 | 164                                   | 174   | 174 | 183                                      |  |  |
| 28  | 192                      | 115                         | 125 | 125                                      | 134 | 134                                | 154 | 154   | 163 | 125  | 144                           | 125   | 154         | 134   | 163 | 163                                   | 173   | 173 | 182                                      |  |  |
| 29  | 191                      | 115                         | 124 | 124                                      | 134 | 134                                | 153 | 153   | 162 | 124  | 143                           | 124   | 153         | 134   | 162 | 162                                   | 172   | 172 | 181                                      |  |  |
| 30  | 190                      | 114                         | 124 | 124                                      | 133 | 133                                | 152 | 152   | 162 | 124  | 143                           | 124   | 152         | 133   | 162 | 162                                   | 171   | 171 | 181                                      |  |  |
| 31  | 189                      | 113                         | 123 | 123                                      | 132 | 132                                | 151 | 151   | 161 | 123  | 142                           | 123   | 151         | 132   | 161 | 161                                   | 170   | 170 | 180                                      |  |  |
| 32  | 188                      | 113                         | 122 | 122                                      | 132 | 132                                | 150 | 150   | 160 | 122  | 141                           | 122   | 150         | 132   | 160 | 160                                   | 169   | 169 | 179                                      |  |  |
| 33  | 187                      | 112                         | 122 | 122                                      | 131 | 131                                | 150 | 150   | 159 | 122  | 140                           | 122   | 150         | 131   | 159 | 159                                   | 168   | 168 | 178                                      |  |  |
| 34  | 186                      | 112                         | 121 | 121                                      | 130 | 130                                | 149 | 149   | 158 | 121  | 140                           | 121   | 149         | 130   | 158 | 158                                   | 167   | 167 | 177                                      |  |  |
| 35  | 185                      | 111                         | 120 | 120                                      | 130 | 130                                | 148 | 148   | 157 | 120  | 139                           | 120   | 148         | 130   | 157 | 157                                   | 167   | 167 | 176                                      |  |  |

FC MAX = Fréquence cardiaque maximale théorique = 220-âge

Bat/min = Battements de coeur par minute

Tableau créé par VANLANCKER D.