

HOMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 1

Age	FC max théorique bat/min	Récupération active	
		Zone 1 (Z1) : bat/min	
10	210	126	137
11	209	125	136
12	208	125	135
13	207	124	135
14	206	124	134
15	205	123	133
16	204	122	133
17	203	122	132
18	202	121	131
19	201	121	131
20	200	120	130
21	199	119	129
22	198	119	129
23	197	118	128
24	196	118	127
25	195	117	127
26	194	116	126
27	193	116	125
28	192	115	125
29	191	115	124
30	190	114	124
31	189	113	123
32	188	113	122
33	187	112	122
34	186	112	121
35	185	111	120
36	184	110	120
37	183	110	119
38	182	109	118
39	181	109	118
40	180	108	117
41	179	107	116
42	178	107	116
43	177	106	115
44	176	106	114
45	175	105	114
46	174	104	113
47	173	104	112
48	172	103	112
49	171	103	111
50	170	102	111
51	169	101	110

HOMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 1

Age	FC max théorique bat/min	Récupération active	
		Zone 1 (Z1) : bat/min	
52	168	101	109
53	167	100	109
54	166	100	108
55	165	99	107
56	164	98	107
57	163	98	106
58	162	97	105
59	161	97	105
60	160	96	104
61	159	95	103
62	158	95	103
63	157	94	102
64	156	94	101
65	155	93	101
66	154	92	100
67	153	92	99
68	152	91	99
69	151	91	98
70	150	90	98
71	149	89	97
72	148	89	96
73	147	88	96
74	146	88	95
75	145	87	94
76	144	86	94
77	143	86	93
78	142	85	92
79	141	85	92
80	140	84	91
81	139	83	90
82	138	83	90
83	137	82	89
84	136	82	88
85	135	81	88
86	134	80	87
87	133	80	86
88	132	79	86

HOMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 1

Age	FC max théorique bat/min	Récupération active	
		Zone 1 (Z1) : bat/min	
89	131	79	85
90	130	78	85
91	129	77	84
92	128	77	83
93	127	76	83
94	126	76	82
95	125	75	81
96	124	74	81
97	123	74	80