

FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 1 et ZONE 2

Age	FC max théorique bat/min	Récupération active		Endurance Extensive	
		Zone 1 (Z1) : bat/min		Zone 2 (Z2) : bat/min	
10	216	130	140	140	151
11	215	129	140	140	151
12	214	128	139	139	150
13	213	128	138	138	149
14	212	127	138	138	148
15	211	127	137	137	148
16	210	126	137	137	147
17	209	125	136	136	146
18	208	125	135	135	146
19	207	124	135	135	145
20	206	124	134	134	144
21	205	123	133	133	144
22	204	122	133	133	143
23	203	122	132	132	142
24	202	121	131	131	141
25	201	121	131	131	141
26	200	120	130	130	140
27	199	119	129	129	139
28	198	119	129	129	139
29	197	118	128	128	138
30	196	118	127	127	137
31	195	117	127	127	137
32	194	116	126	126	136
33	193	116	125	125	135
34	192	115	125	125	134
35	191	115	124	124	134
36	190	114	124	124	133
37	189	113	123	123	132
38	188	113	122	122	132
39	187	112	122	122	131
40	186	112	121	121	130
41	185	111	120	120	130
42	184	110	120	120	129
43	183	110	119	119	128
44	182	109	118	118	127
45	181	109	118	118	127
46	180	108	117	117	126
47	179	107	116	116	125
48	178	107	116	116	125
49	177	106	115	115	124
50	176	106	114	114	123
51	175	105	114	114	123

FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 1 et ZONE 2

Age	FC max théorique bat/min	Récupération active		Endurance Extensive	
		Zone 1 (Z1) : bat/min		Zone 2 (Z2) : bat/min	
52	174	104	113	113	122
53	173	104	112	112	121
54	172	103	112	112	120
55	171	103	111	111	120
56	170	102	111	111	119
57	169	101	110	110	118
58	168	101	109	109	118
59	167	100	109	109	117
60	166	100	108	108	116
61	165	99	107	107	116
62	164	98	107	107	115
63	163	98	106	106	114
64	162	97	105	105	113
65	161	97	105	105	113
66	160	96	104	104	112
67	159	95	103	103	111
68	158	95	103	103	111
69	157	94	102	102	110
70	156	94	101	101	109
71	155	93	101	101	109
72	154	92	100	100	108
73	153	92	99	99	107
74	152	91	99	99	106
75	151	91	98	98	106
76	150	90	98	98	105
77	149	89	97	97	104
78	148	89	96	96	104
79	147	88	96	96	103
80	146	88	95	95	102
81	145	87	94	94	102
82	144	86	94	94	101
83	143	86	93	93	100
84	142	85	92	92	99
85	141	85	92	92	99
86	140	84	91	91	98
87	139	83	90	90	97
88	138	83	90	90	97
89	137	82	89	89	96
90	136	82	88	88	95
91	135	81	88	88	95
92	134	80	87	87	94
93	133	80	86	86	93
94	132	79	86	86	92
95	131	79	85	85	92
96	130	78	85	85	91
97	129	77	84	84	90