

HOMMES : 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	210	126	137	137	147
11	209	125	136	136	146
12	208	125	135	135	146
13	207	124	135	135	145
14	206	124	134	134	144
15	205	123	133	133	144
16	204	122	133	133	143
17	203	122	132	132	142
18	202	121	131	131	141
19	201	121	131	131	141
20	200	120	130	130	140
21	199	119	129	129	139
22	198	119	129	129	139
23	197	118	128	128	138
24	196	118	127	127	137
25	195	117	127	127	137
26	194	116	126	126	136
27	193	116	125	125	135
28	192	115	125	125	134
29	191	115	124	124	134
30	190	114	124	124	133
31	189	113	123	123	132
32	188	113	122	122	132
33	187	112	122	122	131
34	186	112	121	121	130
35	185	111	120	120	130
36	184	110	120	120	129
37	183	110	119	119	128
38	182	109	118	118	127
39	181	109	118	118	127
40	180	108	117	117	126
41	179	107	116	116	125
42	178	107	116	116	125
43	177	106	115	115	124
44	176	106	114	114	123
45	175	105	114	114	123
46	174	104	113	113	122
47	173	104	112	112	121
48	172	103	112	112	120
49	171	103	111	111	120
50	170	102	111	111	119
51	169	101	110	110	118

HOMMES : 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	168	101	109	109	118
53	167	100	109	109	117
54	166	100	108	108	116
55	165	99	107	107	116
56	164	98	107	107	115
57	163	98	106	106	114
58	162	97	105	105	113
59	161	97	105	105	113
60	160	96	104	104	112
61	159	95	103	103	111
62	158	95	103	103	111
63	157	94	102	102	110
64	156	94	101	101	109
65	155	93	101	101	109
66	154	92	100	100	108
67	153	92	99	99	107
68	152	91	99	99	106
69	151	91	98	98	106
70	150	90	98	98	105
71	149	89	97	97	104
72	148	89	96	96	104
73	147	88	96	96	103
74	146	88	95	95	102
75	145	87	94	94	102
76	144	86	94	94	101
77	143	86	93	93	100
78	142	85	92	92	99
79	141	85	92	92	99
80	140	84	91	91	98
81	139	83	90	90	97
82	138	83	90	90	97
83	137	82	89	89	96
84	136	82	88	88	95
85	135	81	88	88	95
86	134	80	87	87	94
87	133	80	86	86	93
88	132	79	86	86	92
89	131	79	85	85	92
90	130	78	85	85	91
91	129	77	84	84	90
92	128	77	83	83	90
93	127	76	83	83	89
94	126	76	82	82	88
95	125	75	81	81	88
96	124	74	81	81	87
97	123	74	80	80	86