

FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 1 et ZONE 3

Age	FC max théorique bat/min	Récupération active		Endurance Intensive	
		Zone 1 (Z1) : bat/min		Zone 3 (Z3) : bat/min	
10	216	130	140	151	173
11	215	129	140	151	172
12	214	128	139	150	171
13	213	128	138	149	170
14	212	127	138	148	170
15	211	127	137	148	169
16	210	126	137	147	168
17	209	125	136	146	167
18	208	125	135	146	166
19	207	124	135	145	166
20	206	124	134	144	165
21	205	123	133	144	164
22	204	122	133	143	163
23	203	122	132	142	162
24	202	121	131	141	162
25	201	121	131	141	161
26	200	120	130	140	160
27	199	119	129	139	159
28	198	119	129	139	158
29	197	118	128	138	158
30	196	118	127	137	157
31	195	117	127	137	156
32	194	116	126	136	155
33	193	116	125	135	154
34	192	115	125	134	154
35	191	115	124	134	153
36	190	114	124	133	152
37	189	113	123	132	151
38	188	113	122	132	150
39	187	112	122	131	150
40	186	112	121	130	149
41	185	111	120	130	148
42	184	110	120	129	147
43	183	110	119	128	146
44	182	109	118	127	146
45	181	109	118	127	145
46	180	108	117	126	144
47	179	107	116	125	143
48	178	107	116	125	142
49	177	106	115	124	142
50	176	106	114	123	141
51	175	105	114	123	140

FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 1 et ZONE 3

Age	FC max théorique bat/min	Récupération active		Endurance Intensive	
		Zone 1 (Z1) : bat/min		Zone 3 (Z3) : bat/min	
52	174	104	113	122	139
53	173	104	112	121	138
54	172	103	112	120	138
55	171	103	111	120	137
56	170	102	111	119	136
57	169	101	110	118	135
58	168	101	109	118	134
59	167	100	109	117	134
60	166	100	108	116	133
61	165	99	107	116	132
62	164	98	107	115	131
63	163	98	106	114	130
64	162	97	105	113	130
65	161	97	105	113	129
66	160	96	104	112	128
67	159	95	103	111	127
68	158	95	103	111	126
69	157	94	102	110	126
70	156	94	101	109	125
71	155	93	101	109	124
72	154	92	100	108	123
73	153	92	99	107	122
74	152	91	99	106	122
75	151	91	98	106	121
76	150	90	98	105	120
77	149	89	97	104	119
78	148	89	96	104	118
79	147	88	96	103	118
80	146	88	95	102	117
81	145	87	94	102	116
82	144	86	94	101	115
83	143	86	93	100	114
84	142	85	92	99	114
85	141	85	92	99	113
86	140	84	91	98	112
87	139	83	90	97	111
88	138	83	90	97	110
89	137	82	89	96	110
90	136	82	88	95	109
91	135	81	88	95	108
92	134	80	87	94	107
93	133	80	86	93	106
94	132	79	86	92	106
95	131	79	85	92	105
96	130	78	85	91	104
97	129	77	84	90	103