

HOMMES : 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	210	126	137	147	168
11	209	125	136	146	167
12	208	125	135	146	166
13	207	124	135	145	166
14	206	124	134	144	165
15	205	123	133	144	164
16	204	122	133	143	163
17	203	122	132	142	162
18	202	121	131	141	162
19	201	121	131	141	161
20	200	120	130	140	160
21	199	119	129	139	159
22	198	119	129	139	158
23	197	118	128	138	158
24	196	118	127	137	157
25	195	117	127	137	156
26	194	116	126	136	155
27	193	116	125	135	154
28	192	115	125	134	154
29	191	115	124	134	153
30	190	114	124	133	152
31	189	113	123	132	151
32	188	113	122	132	150
33	187	112	122	131	150
34	186	112	121	130	149
35	185	111	120	130	148
36	184	110	120	129	147
37	183	110	119	128	146
38	182	109	118	127	146
39	181	109	118	127	145
40	180	108	117	126	144
41	179	107	116	125	143
42	178	107	116	125	142
43	177	106	115	124	142
44	176	106	114	123	141
45	175	105	114	123	140
46	174	104	113	122	139
47	173	104	112	121	138
48	172	103	112	120	138
49	171	103	111	120	137
50	170	102	111	119	136
51	169	101	110	118	135

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