

# **FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 1 et ZONE 4**

Age	FC max théorique bat/min	Récupération active		Capacité maximale aérobie	
		Zone 1 (Z1) : bat/min		Zone 4 (Z4) : bat/min	
10	216	130	140	173	184
11	215	129	140	172	183
12	214	128	139	171	182
13	213	128	138	170	181
14	212	127	138	170	180
15	211	127	137	169	179
16	210	126	137	168	179
17	209	125	136	167	178
18	208	125	135	166	177
19	207	124	135	166	176
20	206	124	134	165	175
21	205	123	133	164	174
22	204	122	133	163	173
23	203	122	132	162	173
24	202	121	131	162	172
25	201	121	131	161	171
26	200	120	130	160	170
27	199	119	129	159	169
28	198	119	129	158	168
29	197	118	128	158	167
30	196	118	127	157	167
31	195	117	127	156	166
32	194	116	126	155	165
33	193	116	125	154	164
34	192	115	125	154	163
35	191	115	124	153	162
36	190	114	124	152	162
37	189	113	123	151	161
38	188	113	122	150	160
39	187	112	122	150	159
40	186	112	121	149	158
41	185	111	120	148	157
42	184	110	120	147	156
43	183	110	119	146	156
44	182	109	118	146	155
45	181	109	118	145	154
46	180	108	117	144	153
47	179	107	116	143	152
48	178	107	116	142	151
49	177	106	115	142	150
50	176	106	114	141	150
51	175	105	114	140	149

# FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 1 et ZONE 4

Age	FC max théorique bat/min	Récupération active		Capacité maximale aérobie	
		Zone 1 (Z1) : bat/min		Zone 4 (Z4) : bat/min	
52	174	104	113	139	148
53	173	104	112	138	147
54	172	103	112	138	146
55	171	103	111	137	145
56	170	102	111	136	145
57	169	101	110	135	144
58	168	101	109	134	143
59	167	100	109	134	142
60	166	100	108	133	141
61	165	99	107	132	140
62	164	98	107	131	139
63	163	98	106	130	139
64	162	97	105	130	138
65	161	97	105	129	137
66	160	96	104	128	136
67	159	95	103	127	135
68	158	95	103	126	134
69	157	94	102	126	133
70	156	94	101	125	133
71	155	93	101	124	132
72	154	92	100	123	131
73	153	92	99	122	130
74	152	91	99	122	129
75	151	91	98	121	128
76	150	90	98	120	128
77	149	89	97	119	127
78	148	89	96	118	126
79	147	88	96	118	125
80	146	88	95	117	124
81	145	87	94	116	123
82	144	86	94	115	122
83	143	86	93	114	122
84	142	85	92	114	121
85	141	85	92	113	120
86	140	84	91	112	119
87	139	83	90	111	118
88	138	83	90	110	117
89	137	82	89	110	116
90	136	82	88	109	116
91	135	81	88	108	115
92	134	80	87	107	114
93	133	80	86	106	113
94	132	79	86	106	112
95	131	79	85	105	111
96	130	78	85	104	111
97	129	77	84	103	110