

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

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