

HOMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 5

Age	FCmax théorique bat/min	Endurance											
		Travail en continu avec VARIATION DE VITESSE											
		Evolution de la capacité aérobie à la puissance aérobie Zone 5 (Z5)											
		Sportif débutant			Sportif intermédiaire				Sportif confirmé				
		25 minutes			35 minutes				45 minutes				
		5 min à Z1-Z2 5 x (1min à Z1-Z2 + 2 min à Z3) 5 min à Z1-Z2			5 min à Z1-Z2 5 x (2min à Z3-Z4 + 3 min à Z1-Z2) 5 min à Z1-Z2				5 min Z2-Z3 7x (3min Z4-Z6 + 2 min Z2-Z3) 5 min Z2-Z3				
		Z1-Z2 (bat/min)		Z3 (bat/min)	Z1-Z2 (bat/min)		Z3-Z4 (bat/min)		Z2-Z3 (bat/min)		Z4-Z6 (bat/min)		
10	210	132	142	153	163	132	142	163	173	142	152	174	184
11	209	131	141	152	162	131	141	162	172	141	151	173	183
12	208	130	140	151	161	130	140	161	171	141	151	172	182
13	207	130	140	150	160	130	140	161	171	140	150	171	181
14	206	129	139	150	160	129	139	160	170	139	149	170	180
15	205	128	138	149	159	128	138	159	169	139	149	169	179
16	204	128	138	148	158	128	138	158	168	138	148	168	178
17	203	127	137	147	157	127	137	157	167	137	147	168	178
18	202	126	136	147	157	126	136	157	167	136	146	167	177
19	201	126	136	146	156	126	136	156	166	136	146	166	176
20	200	125	135	145	155	125	135	155	165	135	145	165	175
21	199	124	134	144	154	124	134	154	164	134	144	164	174
22	198	124	134	144	154	124	134	153	163	134	144	163	173
23	197	123	133	143	153	123	133	153	163	133	143	162	172
24	196	122	132	142	152	122	132	152	162	132	142	162	172
25	195	122	132	141	151	122	132	151	161	132	142	161	171
26	194	121	131	141	151	121	131	150	160	131	141	160	170
27	193	120	130	140	150	120	130	149	159	130	140	159	169
28	192	120	130	139	149	120	130	149	159	129	139	158	168
29	191	119	129	138	148	119	129	148	158	129	139	157	167
30	190	119	129	138	148	119	129	147	157	128	138	157	167
31	189	118	128	137	147	118	128	146	156	127	137	156	166
32	188	117	127	136	146	117	127	145	155	127	137	155	165
33	187	117	127	135	145	117	127	145	155	126	136	154	164
34	186	116	126	135	145	116	126	144	154	125	135	153	163
35	185	115	125	134	144	115	125	143	153	125	135	152	162
36	184	115	125	133	143	115	125	142	152	124	134	151	161
37	183	114	124	132	142	114	124	141	151	123	133	151	161
38	182	113	123	132	142	113	123	141	151	122	132	150	160

FCmax = Fréquence cardiaque maximale théorique = 220-âge
 Bat/min = Battements de coeur par minute

Tableau créé par VANLANCKER D.

HOMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 5

Age	FCmax théorique bat/min	Endurance											
		Travail en continu avec VARIATION DE VITESSE											
		Evolution de la capacité aérobie à la puissance aérobie Zone 5 (Z5)											
		Sportif débutant				Sportif intermédiaire				Sportif confirmé			
		25 minutes				35 minutes				45 minutes			
		5 min à Z1-Z2 5 x (1min à Z1-Z2 + 2 min à Z3) 5 min à Z1-Z2				5 min à Z1-Z2 5 x (2min à Z3-Z4 + 3 min à Z1-Z2) 5 min à Z1-Z2				5 min Z2-Z3 7x (3min Z4-Z6 + 2 min Z2-Z3) 5 min Z2-Z3			
		Z1-Z2 (bat/min)		Z3 (bat/min)		Z1-Z2 (bat/min)		Z3-Z4 (bat/min)		Z2-Z3 (bat/min)		Z4-Z6 (bat/min)	
40	180	112	122	130	140	112	122	139	149	121	131	148	158
41	179	111	121	129	139	111	121	138	148	120	130	147	157
42	178	111	121	129	139	111	121	137	147	120	130	146	156
43	177	110	120	128	138	110	120	137	147	119	129	145	155
44	176	109	119	127	137	109	119	136	146	118	128	145	155
45	175	109	119	126	136	109	119	135	145	118	128	144	154
46	174	108	118	126	136	108	118	134	144	117	127	143	153
47	173	107	117	125	135	107	117	133	143	116	126	142	152
48	172	107	117	124	134	107	117	133	143	115	125	141	151
49	171	106	116	123	133	106	116	132	142	115	125	140	150
50	170	106	116	123	133	106	116	131	141	114	124	140	150
51	169	105	115	122	132	105	115	130	140	113	123	139	149
52	168	104	114	121	131	104	114	129	139	113	123	138	148
53	167	104	114	120	130	104	114	129	139	112	122	137	147
54	166	103	113	120	130	103	113	128	138	111	121	136	146
55	165	102	112	119	129	102	112	127	137	111	121	135	145
56	164	102	112	118	128	102	112	126	136	110	120	134	144
57	163	101	111	117	127	101	111	125	135	109	119	134	144
58	162	100	110	117	127	100	110	125	135	108	118	133	143
59	161	100	110	116	126	100	110	124	134	108	118	132	142
60	160	99	109	115	125	99	109	123	133	107	117	131	141
61	159	98	108	114	124	98	108	122	132	106	116	130	140
62	158	98	108	114	124	98	108	121	131	106	116	129	139
63	157	97	107	113	123	97	107	121	131	105	115	128	138
64	156	96	106	112	122	96	106	120	130	104	114	128	138
65	155	96	106	111	121	96	106	119	129	104	114	127	137
66	154	95	105	111	121	95	105	118	128	103	113	126	136
67	153	94	104	110	120	94	104	117	127	102	112	125	135
68	152	94	104	109	119	94	104	117	127	101	111	124	134
69	151	93	103	108	118	93	103	116	126	101	111	123	133
70	150	93	103	108	118	93	103	115	125	100	110	123	133
71	149	92	102	107	117	92	102	114	124	99	109	122	132
72	148	91	101	106	116	91	101	113	123	99	109	121	131
73	147	91	101	105	115	91	101	113	123	98	108	120	130
74	146	90	100	105	115	90	100	112	122	97	107	119	129
75	145	89	99	104	114	89	99	111	121	97	107	118	128

FCmax = Fréquence cardiaque maximale théorique = 220-âge
 Bat/min = Battements de coeur par minute

Tableau créé par VANLANCKER D.

HOMMES : Tableau de fréquence cardiaque ZONE 5

Age	FCmax théorique bat/min	Endurance											
		Travail en continu avec VARIATION DE VITESSE											
		Evolution de la capacité aérobie à la puissance aérobie Zone 5 (Z5)											
		Sportif débutant				Sportif intermédiaire				Sportif confirmé			
		25 minutes				35 minutes				45 minutes			
		5 min à Z1-Z2 5 x (1min à Z1-Z2 + 2 min à Z3) 5 min à Z1-Z2				5 min à Z1-Z2 5 x (2min à Z3-Z4 + 3 min à Z1-Z2) 5 min à Z1-Z2				5 min Z2-Z3 7x (3min Z4-Z6 + 2 min Z2-Z3) 5 min Z2-Z3			
		Z1-Z2 (bat/min)		Z3 (bat/min)		Z1-Z2 (bat/min)		Z3-Z4 (bat/min)		Z2-Z3 (bat/min)		Z4-Z6 (bat/min)	
		77	143	88	98	102	112	88	98	109	119	95	105
78	142	87	97	102	112	87	97	109	119	94	104	116	126
79	141	87	97	101	111	87	97	108	118	94	104	115	125
80	140	86	96	100	110	86	96	107	117	93	103	114	124
81	139	85	95	99	109	85	95	106	116	92	102	113	123
82	138	85	95	99	109	85	95	105	115	92	102	112	122
83	137	84	94	98	108	84	94	105	115	91	101	111	121
84	136	83	93	97	107	83	93	104	114	90	100	111	121
85	135	83	93	96	106	83	93	103	113	90	100	110	120
86	134	82	92	96	106	82	92	102	112	89	99	109	119
87	133	81	91	95	105	81	91	101	111	88	98	108	118
88	132	81	91	94	104	81	91	101	111	87	97	107	117
89	131	80	90	93	103	80	90	100	110	87	97	106	116
90	130	80	90	93	103	80	90	99	109	86	96	106	116
91	129	79	89	92	102	79	89	98	108	85	95	105	115
92	128	78	88	91	101	78	88	97	107	85	95	104	114
93	127	78	88	90	100	78	88	97	107	84	94	103	113
94	126	77	87	90	100	77	87	96	106	83	93	102	112
95	125	76	86	89	99	76	86	95	105	83	93	101	111
96	124	76	86	88	98	76	86	94	104	82	92	100	110
97	123	75	85	87	97	75	85	93	103	81	91	100	110