FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque en ZONE 6

Age	FC MAX théorique bat/min	Souplesse		ENDURANCE			
				PUISSANCE AEROBIE			
				TRAVAIL PAR INTERVAL TRAINING			
		Zone 1 (Z1)		Zone 6 (Z6)			
		Récupération Active bat/min		Long-Long Long-Moyen Long-Court		Moyen-Long Moyen-Moyen Moyen-Court	
		5 à 20 minutes		18 à 21 minutes ou 6-7 répétitions		8 à 20 minutes ou 8 à 20 répétitions	
				3 minutes (Z6) - 3 minutes (Z1) 3 minutes (Z6) - 1 minute 30 (Z1) 3 minutes (Z6) - 30 secondes (Z1)		1 minutes (Z6) - 3 minutes (Z1) 1 minutes (Z6) - 1 minute 30 (Z1) 1 minutes (Z6) - 30 secondes (Z1)	
10	216	130	140	184	194	194	205
11	215	129	140	183	194	194	204
12	214	128	139	182	193	193	203
13	213	128	138	181	192	192	202
14	212	127	138	180	191	191	201
15	211	127	137	179	190	190	200
16	210	126	137	179	189	189	200
17	209	125	136	178	188	188	199
18	208	125	135	177	187	187	198
19	207	124	135	176	186	186	197
20	206	124	134	175	185	185	196
21	205	123	133	174	185	185	195
22	204	122	133	173	184	184	194
23	203	122	132	173	183	183	193
24	202	121	131	172	182	182	192
25	201	121	131	171	181	181	191
26	200	120	130	170	180	180	190
27	199	119	129	169	179	179	189
28	198	119	129	168	178	178	188
29	197	118	128	167	177	177	187
30	196	118	127	167	176	176	186
31	195	117	127	166	176	176	185
32	194	116	126	165	175	175	184
33	193	116	125	164	174	174	183
34	192	115	125	163	173	173	182
35	191	115	124	162	172	172	181
36	190	114	124	162	171	171	181
37	189	113	123	161	170	170	180
38	188	113	122	160	169	169	179
39	187	112	122	159	168	168	178
40	186	112	121	158	167	167	177

FC MAX = Fréquence cardiaque maximale théorique = 226-âge

Bat/min = Battements de coeur par minute

Tableau créé par VANLANCKER D.

FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque en ZONE 6

Age	FC MAX théorique bat/min	Souplesse		ENDURANCE			
				PUISSANCE AEROBIE			
				TRAVAIL PAR INTERVAL TRAINING			
		Zone 1 (Z1)		Zone 6 (Z6)			
		Récupération Active bat/min		Long-Long Long-Moyen Long-Court		Moyen-Long Moyen-Moyen Moyen-Court	
		5 à 20 minutes		18 à 21 minutes ou 6-7 répétitions		8 à 20 minutes ou 8 à 20 répétitions	
				3 minutes (Z6) - 3 minutes (Z1) 3 minutes (Z6) - 1 minute 30 (Z1) 3 minutes (Z6) - 30 secondes (Z1)		1 minutes (Z6) - 3 minutes (Z1) 1 minutes (Z6) - 1 minute 30 (Z1) 1 minutes (Z6) - 30 secondes (Z1)	
41	185	111	120	157	167	167	176
42	184	110	120	156	166	166	175
43	183	110	119	156	165	165	174
44	182	109	118	155	164	164	173
45	181	109	118	154	163	163	172
46	180	108	117	153	162	162	171
47	179	107	116	152	161	161	170
48	178	107	116	151	160	160	169
49	177	106	115	150	159	159	168
50	176	106	114	150	158	158	167
51	175	105	114	149	158	158	166
52	174	104	113	148	157	157	165
53	173	104	112	147	156	156	164
54	172	103	112	146	155	155	163
55	171	103	111	145	154	154	162
56	170	102	111	145	153	153	162
57	169	101	110	144	152	152	161
58	168	101	109	143	151	151	160
59	167	100	109	142	150	150	159
60	166	100	108	141	149	149	158
61	165	99	107	140	149	149	157
62	164	98	107	139	148	148	156
63	163	98	106	139	147	147	155
64	162	97	105	138	146	146	154
65	161	97	105	137	145	145	153
66	160	96	104	136	144	144	152
67	159	95	103	135	143	143	151
68	158	95	103	134	142	142	150
69	157	94	102	133	141	141	149
70	156	94	101	133	140	140	148

FC MAX = Fréquence cardiaque maximale théorique = 226-âge
Bat/min = Battements de coeur par minute

Tableau créé par VANLANCKER D.

FEMMES : Tableau de fréquence cardiaque en ZONE 6

Age	FC MAX théorique bat/min	Souplesse		ENDURANCE			
				PUISSANCE AEROBIE			
				TRAVAIL PAR INTERVAL TRAINING			
		Zone 1 (Z1)		Zone 6 (Z6)			
		Récupération Active bat/min		Long-Long Long-Moyen Long-Court		Moyen-Long Moyen-Moyen Moyen-Court	
		5 à 20 minutes		18 à 21 minutes ou 6-7 répétitions		8 à 20 minutes ou 8 à 20 répétitions	
				3 minutes (Z6) - 3 minutes (Z1) 3 minutes (Z6) - 1 minute 30 (Z1) 3 minutes (Z6) - 30 secondes (Z1)		1 minutes (Z6) - 3 minutes (Z1) 1 minutes (Z6) - 1 minute 30 (Z1) 1 minutes (Z6) - 30 secondes (Z1)	
71	155	93	101	132	140	140	147
72	154	92	100	131	139	139	146
73	153	92	99	130	138	138	145
74	152	91	99	129	137	137	144
75	151	91	98	128	136	136	143
76	150	90	98	128	135	135	143
77	149	89	97	127	134	134	142
78	148	89	96	126	133	133	141
79	147	88	96	125	132	132	140
80	146	88	95	124	131	131	139
81	145	87	94	123	131	131	138
82	144	86	94	122	130	130	137
83	143	86	93	122	129	129	136
84	142	85	92	121	128	128	135
85	141	85	92	120	127	127	134
86	140	84	91	119	126	126	133
87	139	83	90	118	125	125	132
88	138	83	90	117	124	124	131
89	137	82	89	116	123	123	130
90	136	82	88	116	122	122	129
91	135	81	88	115	122	122	128
92	134	80	87	114	121	121	127
93	133	80	86	113	120	120	126
94	132	79	86	112	119	119	125
95	131	79	85	111	118	118	124
96	130	78	85	111	117	117	124
97	129	77	84	110	116	116	123

FC MAX = Fréquence cardiaque maximale théorique = 226-âge
Bat/min = Battements de coeur par minute

Tableau créé par VANLANCKER D.