

HOMMES : 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	210	126	137	179	189	189	200
11	209	125	136	178	188	188	199
12	208	125	135	177	187	187	198
13	207	124	135	176	186	186	197
14	206	124	134	175	185	185	196
15	205	123	133	174	185	185	195
16	204	122	133	173	184	184	194
17	203	122	132	173	183	183	193
18	202	121	131	172	182	182	192
19	201	121	131	171	181	181	191
20	200	120	130	170	180	180	190
21	199	119	129	169	179	179	189
22	198	119	129	168	178	178	188
23	197	118	128	167	177	177	187
24	196	118	127	167	176	176	186
25	195	117	127	166	176	176	185
26	194	116	126	165	175	175	184
27	193	116	125	164	174	174	183
28	192	115	125	163	173	173	182
29	191	115	124	162	172	172	181
30	190	114	124	162	171	171	181
31	189	113	123	161	170	170	180
32	188	113	122	160	169	169	179
33	187	112	122	159	168	168	178
34	186	112	121	158	167	167	177
35	185	111	120	157	167	167	176
36	184	110	120	156	166	166	175
37	183	110	119	156	165	165	174
38	182	109	118	155	164	164	173
39	181	109	118	154	163	163	172
40	180	108	117	153	162	162	171

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

Tableau créé par VANLANCKER D.

HOMMES : 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	179	107	116	152	161	161	170
42	178	107	116	151	160	160	169
43	177	106	115	150	159	159	168
44	176	106	114	150	158	158	167
45	175	105	114	149	158	158	166
46	174	104	113	148	157	157	165
47	173	104	112	147	156	156	164
48	172	103	112	146	155	155	163
49	171	103	111	145	154	154	162
50	170	102	111	145	153	153	162
51	169	101	110	144	152	152	161
52	168	101	109	143	151	151	160
53	167	100	109	142	150	150	159
54	166	100	108	141	149	149	158
55	165	99	107	140	149	149	157
56	164	98	107	139	148	148	156
57	163	98	106	139	147	147	155
58	162	97	105	138	146	146	154
59	161	97	105	137	145	145	153
60	160	96	104	136	144	144	152
61	159	95	103	135	143	143	151
62	158	95	103	134	142	142	150
63	157	94	102	133	141	141	149
64	156	94	101	133	140	140	148
65	155	93	101	132	140	140	147
66	154	92	100	131	139	139	146
67	153	92	99	130	138	138	145
68	152	91	99	129	137	137	144
69	151	91	98	128	136	136	143
70	150	90	98	128	135	135	143

HOMMES : 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	149	89	97	127	134	134	142
72	148	89	96	126	133	133	141
73	147	88	96	125	132	132	140
74	146	88	95	124	131	131	139
75	145	87	94	123	131	131	138
76	144	86	94	122	130	130	137
77	143	86	93	122	129	129	136
78	142	85	92	121	128	128	135
79	141	85	92	120	127	127	134
80	140	84	91	119	126	126	133
81	139	83	90	118	125	125	132
82	138	83	90	117	124	124	131
83	137	82	89	116	123	123	130
84	136	82	88	116	122	122	129
85	135	81	88	115	122	122	128
86	134	80	87	114	121	121	127
87	133	80	86	113	120	120	126
88	132	79	86	112	119	119	125
89	131	79	85	111	118	118	124
90	130	78	85	111	117	117	124
91	129	77	84	110	116	116	123
92	128	77	83	109	115	115	122
93	127	76	83	108	114	114	121
94	126	76	82	107	113	113	120
95	125	75	81	106	113	113	119
96	124	74	81	105	112	112	118
97	123	74	80	105	111	111	117