

Age	Fréquence cardiaque bien-être 50 - 60%		FC Métabolisme des graisses 60 - 70%		FC-Fitness 70 - 85%		Zone d'anaérobie 85 - 100%	
25	98	- 117	117	- 137	137	- 166	166	- 195
26	97	- 116	116	- 136	136	- 165	165	- 194
27	97	- 116	116	- 135	135	- 164	164	- 193
28	96	- 115	115	- 134	134	- 163	163	- 192
29	96	- 115	115	- 134	134	- 162	162	- 191
30	95	- 114	114	- 133	133	- 162	162	- 190
31	95	- 113	113	- 132	132	- 161	161	- 189
32	94	- 113	113	- 132	132	- 160	160	- 188
33	94	- 112	112	- 131	131	- 159	159	- 187
34	93	- 112	112	- 130	130	- 158	158	- 186
35	93	- 111	111	- 130	130	- 157	157	- 185
36	92	- 110	110	- 129	129	- 156	156	- 184
37	92	- 110	110	- 128	128	- 156	156	- 183
38	91	- 109	109	- 127	127	- 155	155	- 182
39	91	- 109	109	- 127	127	- 154	154	- 181
40	90	- 108	108	- 126	126	- 153	153	- 180
41	90	- 107	107	- 125	125	- 152	152	- 179
42	89	- 107	107	- 125	125	- 151	151	- 178
43	89	- 106	106	- 124	124	- 150	150	- 177
44	88	- 106	106	- 123	123	- 150	150	- 176
45	88	- 105	105	- 123	123	- 149	149	- 175
46	87	- 104	104	- 122	122	- 148	148	- 174
47	87	- 104	104	- 121	121	- 147	147	- 173
48	86	- 103	103	- 120	120	- 146	146	- 172
49	86	- 103	103	- 120	120	- 145	145	- 171
50	85	- 102	102	- 119	119	- 145	145	- 170
51	85	- 101	101	- 118	118	- 144	144	- 169
52	84	- 101	101	- 118	118	- 143	143	- 168
53	84	- 100	100	- 117	117	- 142	142	- 167
54	83	- 100	100	- 116	116	- 141	141	- 166
55	83	- 99	99	- 116	116	- 140	140	- 165
56	82	- 98	98	- 115	115	- 139	139	- 164
57	82	- 98	98	- 114	114	- 139	139	- 163
58	81	- 97	97	- 113	113	- 138	138	- 162
59	81	- 97	97	- 113	113	- 137	137	- 161
60	80	- 96	96	- 112	112	- 136	136	- 160
61	80	- 95	95	- 111	111	- 135	135	- 159
62	79	- 95	95	- 111	111	- 134	134	- 158
63	79	- 94	94	- 110	110	- 133	133	- 157
64	78	- 94	94	- 109	109	- 133	133	- 156
65	78	- 93	93	- 109	109	- 132	132	- 155
66	77	- 92	92	- 108	108	- 131	131	- 154
67	76	- 92	92	- 107	107	- 130	130	- 153
68	76	- 91	91	- 106	106	- 129	129	- 152
69	75	- 90	90	- 105	105	- 127	127	- 151
70	75	- 90	90	- 105	105	- 127	127	- 150
71	74	- 89	89	- 104	104	- 126	126	- 149
72	74	- 88	88	- 103	103	- 125	125	- 148
73	73	- 88	88	- 102	102	- 124	124	- 147
74	73	- 87	87	- 102	102	- 124	124	- 146
75	72	- 87	87	- 101	101	- 123	123	- 145
76	72	- 86	86	- 100	100	- 122	122	- 144