

Age	Fréquence cardiaque bien-être 50 - 60%		FC Métabolisme des graisses 60 - 70%		FC-Fitness 70 - 85%		Zone d'anaérobie 85 - 100%	
25	101	- 121	121	- 141	141	- 171	171	- 201
26	100	- 120	120	- 140	140	- 170	170	- 200
27	100	- 119	119	- 139	139	- 169	169	- 199
28	99	- 119	119	- 139	139	- 168	168	- 198
29	99	- 118	118	- 138	138	- 167	167	- 197
30	98	- 118	118	- 137	137	- 166	166	- 196
31	98	- 117	117	- 137	137	- 166	166	- 195
32	97	- 116	116	- 136	136	- 165	165	- 194
33	97	- 116	116	- 135	135	- 164	164	- 193
34	96	- 115	115	- 134	134	- 163	163	- 192
35	96	- 115	115	- 134	134	- 162	162	- 191
36	95	- 114	114	- 133	133	- 162	162	- 190
37	95	- 113	113	- 132	132	- 161	161	- 189
38	94	- 113	113	- 132	132	- 160	160	- 188
39	94	- 112	112	- 131	131	- 159	159	- 187
40	93	- 112	112	- 130	130	- 158	158	- 186
41	93	- 111	111	- 130	130	- 157	157	- 185
42	92	- 110	110	- 129	129	- 156	156	- 184
43	92	- 110	110	- 128	128	- 156	156	- 183
44	91	- 109	109	- 127	127	- 155	155	- 182
45	91	- 109	109	- 127	127	- 154	154	- 181
46	90	- 108	108	- 126	126	- 153	153	- 180
47	90	- 107	107	- 125	125	- 152	152	- 179
48	89	- 107	107	- 125	125	- 151	151	- 178
49	89	- 106	106	- 124	124	- 150	150	- 177
50	88	- 106	106	- 123	123	- 150	150	- 176
51	88	- 105	105	- 123	123	- 149	149	- 175
52	87	- 104	104	- 122	122	- 148	148	- 174
53	87	- 104	104	- 121	121	- 147	147	- 173
54	86	- 103	103	- 120	120	- 146	146	- 172
55	86	- 103	103	- 120	120	- 145	145	- 171
56	85	- 102	102	- 119	119	- 145	145	- 170
57	85	- 101	101	- 118	118	- 144	144	- 169
58	84	- 101	101	- 118	118	- 143	143	- 168
59	84	- 100	100	- 117	117	- 142	142	- 167
60	83	- 100	100	- 116	116	- 141	141	- 166
61	83	- 99	99	- 116	116	- 140	140	- 165
62	82	- 98	98	- 115	115	- 139	139	- 164
63	82	- 98	98	- 114	114	- 139	139	- 163
64	81	- 97	97	- 113	113	- 138	138	- 162
65	81	- 97	97	- 113	113	- 137	137	- 161
66	80	- 96	96	- 112	112	- 136	136	- 160
67	79	- 95	95	- 111	111	- 135	135	- 159
68	79	- 95	95	- 110	110	- 134	134	- 158
69	78	- 94	94	- 109	109	- 133	133	- 157
70	78	- 94	94	- 109	109	- 132	132	- 156
71	77	- 93	93	- 108	108	- 131	131	- 155
72	77	- 92	92	- 107	107	- 130	130	- 154
73	76	- 92	92	- 107	107	- 130	130	- 153
74	76	- 91	91	- 106	106	- 129	129	- 152
75	75	- 90	90	- 105	105	- 128	128	- 151
76	75	- 90	90	- 105	105	- 127	127	- 150