



Allures et fréquences cardiaques selon ton âge

FC				FC				FC			
Allure	25	Min	Max	Allure	30	Min	Max	Allure	35	Min	Max
6	Vitesse maximale aérobie	177	195	6	Vitesse maximale aérobie	172	190	6	Vitesse maximale aérobie	168	185
5	Seuil anaérobie	167	176	5	Seuil anaérobie	162	171	5	Seuil anaérobie	160	167
4	Vitesse marathon	157	166	4	Vitesse marathon	153	161	4	Vitesse marathon	149	158
3	Endurance active 2	138	156	3	Endurance active 2	134	152	3	Endurance active 2	131	148
2	Endurance active 1	118	137	2	Endurance active 1	115	133	2	Endurance active 1	112	130
1	Endurance de base	97	117	1	Endurance de base	94	114	1	Endurance de base	91	111

FC				FC				FC			
Allure	40	Min	Max	Allure	45	Min	Max	Allure	50	Min	Max
6	Vitesse maximale aérobie	163	180	6	Vitesse maximale aérobie	159	175	6	Vitesse maximale aérobie	154	170
5	Seuil anaérobie	154	162	5	Seuil anaérobie	150	158	5	Seuil anaérobie	146	153
4	Vitesse marathon	145	153	4	Vitesse marathon	141	149	4	Vitesse marathon	136	145
3	Endurance active 2	127	144	3	Endurance active 2	124	140	3	Endurance active 2	121	135
2	Endurance active 1	109	126	2	Endurance active 1	106	123	2	Endurance active 1	106	120
1	Endurance de base	88	108	1	Endurance de base	85	105	1	Endurance de base	82	102

FC				FC				FC			
Allure	55	Min	Max	Allure	60	Min	Max	Allure	65	Min	Max
6	Vitesse maximale aérobie	149	165	6	Vitesse maximale aérobie	145	160	6	Vitesse maximale aérobie	141	155
5	Seuil anaérobie	141	148	5	Seuil anaérobie	137	144	5	Seuil anaérobie	133	140
4	Vitesse marathon	133	140	4	Vitesse marathon	129	136	4	Vitesse marathon	125	132
3	Endurance active 2	116	132	3	Endurance active 2	113	128	3	Endurance active 2	110	124
2	Endurance active 1	101	115	2	Endurance active 1	97	112	2	Endurance active 1	94	109
1	Endurance de base	79	99	1	Endurance de base	76	96	1	Endurance de base	73	93

Si vous désirez définir avec plus de précision vos fréquences cardiaques, vous avez la possibilité de passer un test d'effort qui vous coûtera environ CHF 250.-, et qui vous apportera, avec précision vos limites, à la pulsation prête. Par contre, il sera nécessaire de le renouveler régulièrement parce que votre condition physique va rapidement évoluer, par conséquent, les résultats de votre test seront obsolètes.