POUR CALCULER SA FREQUENCE CARDIAQUE D'EFFORT (FCE) SELON VOTRE MOBILE

La formule de KERVONEN :

FCE= FC repos + (FC max – FC repos)X(% de l'intensité choisie)

65%	FC Repos									
AGE	40	45	50	55	60	65	70	80	85	90
13	149	150	152	154	156	157	159	163	164	166
14	148	150	151	153	155	157	158	162	164	165
15	147	149	151	153	154	156	158	161	163	165
16	147	148	150	152	154	155	157	161	162	164
17	146	148	149	151	153	155	156	160	162	163
18	145	147	149	151	152	154	156	159	161	163
19	145	146	148	150	152	153	155	159	160	162

70%	FC Repos									
AGE	40	45	50	55	60	65	70	80	85	90
13	157	158	160	161	163	164	166	169	170	172
14	156	158	159	161	162	164	165	168	170	171
15	156	157	159	160	162	163	165	168	169	171
16	155	156	158	159	161	162	164	167	168	170
17	154	156	157	159	160	162	163	166	168	169
18	153	155	156	158	159	161	162	165	167	168
19	153	154	156	157	159	160	162	165	166	168

75%	FC Repos									
AGE	40	45	50	55	60	65	70	80	85	90
13	165	167	168	169	170	172	173	175	177	178
14	165	166	167	168	170	171	172	175	176	177
15	164	165	166	168	169	170	171	174	175	176
16	163	164	166	167	168	169	171	173	174	176
17	162	164	165	166	167	169	170	172	174	175
18	162	163	164	165	167	168	169	172	173	174
19	161	162	163	165	166	167	168	171	172	173

80%	FC Repos									
AGE	40	45	50	55	60	65	70	80	85	90
13	174	175	176	177	178	179	180	182	183	184
14	173	174	175	176	177	178	179	181	182	183
15	172	173	174	175	176	177	178	180	181	182
16	171	172	173	174	175	176	177	179	180	181
17	170	171	172	173	174	175	176	178	179	180
18	170	171	172	173	174	175	176	178	179	180
19	169	170	171	172	173	174	175	177	178	179

85%	FC Repos									
AGE	40	45	50	55	60	65	70	80	85	90
13	182	183	183	184	185	186	186	188	189	189
14	181	182	183	183	184	185	186	187	188	189
15	180	181	182	183	183	184	185	186	187	188
16	179	180	181	182	182	183	184	185	186	187
17	179	179	180	181	182	182	183	185	185	186
18	178	178	179	180	181	181	182	184	184	185
19	177	178	178	179	180	181	181	183	184	184

90%	FC Repos									
AGE	40	45	50	55	60	65	70	80	85	90
13	190	191	191	192	192	193	193	194	195	195
14	189	190	190	191	191	192	192	193	194	194
15	189	189	190	190	191	191	192	193	193	194
16	188	188	189	189	190	190	191	192	192	193
17	187	187	188	188	189	189	190	191	191	192
18	186	186	187	187	188	188	189	190	190	191
19	185	185	186	186	187	187	188	189	189	190

100%	FC Repos									
AGE	40	45	50	55	60	65	70	80	85	90
13	207	207	207	207	207	207	207	207	207	207
14	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206
15	205	205	205	205	205	205	205	205	205	205
16	204	204	204	204	204	204	204	204	204	204
17	203	203	203	203	203	203	203	203	203	203
18	202	202	202	202	202	202	202	202	202	202
19	201	201	201	201	201	201	201	201	201	201