

Pulse % Max

Age	Anaerobic			Aerobic				Easy	Warm-up-Cool-down		
	MAX										
	100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%
100	120	114	108	102	96	90	84	78	72	66	60
95	125	119	113	106	100	94	88	81	75	69	63
90	130	124	117	111	104	98	91	85	78	72	65
85	135	128	122	115	108	101	95	88	81	74	68
80	140	133	126	119	112	105	98	91	84	77	70
75	145	138	131	123	116	109	102	94	87	80	73
70	150	143	135	128	120	113	105	98	90	83	75
65	155	147	140	132	124	116	109	101	93	85	78
60	160	152	144	136	128	120	112	104	96	88	80
55	165	157	149	140	132	124	116	107	99	91	83
50	170	162	153	145	136	128	119	111	102	94	85
45	175	166	158	149	140	131	123	114	105	96	88
40	180	171	162	153	144	135	126	117	108	99	90
35	185	176	167	157	148	139	130	120	111	102	93
30	190	181	171	162	152	143	133	124	114	105	95
25	195	185	176	166	156	146	137	127	117	107	98
20	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100