

Intensité %VO ₂ max	FcRepos	FcMax= Âge=	220	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145
95	40		211	197	192	187	183	178	173	168	164	159	154	149	145	140
95	45		211	197	192	188	183	178	173	169	164	159	154	150	145	140
95	50		212	197	193	188	183	178	174	169	164	159	155	150	145	140
95	55		212	198	193	188	183	179	174	169	164	160	155	150	145	141
95	60		212	198	193	188	184	179	174	169	165	160	155	150	146	141
95	65		212	198	193	189	184	179	174	170	165	160	155	151	146	141
95	70		213	198	194	189	184	179	175	170	165	160	156	151	146	141
95	75		213	199	194	189	184	180	175	170	165	161	156	151	146	142
95	80		213	199	194	189	185	180	175	170	166	161	156	151	147	142
90	40		202	189	184	180	175	171	166	162	157	153	148	144	139	135
90	45		203	189	185	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
90	50		203	190	185	181	176	172	167	163	158	154	149	145	140	136
90	55		204	190	186	181	177	172	168	163	159	154	150	145	141	136
90	60		204	191	186	182	177	173	168	164	159	155	150	146	141	137
90	65		205	191	187	182	178	173	169	164	160	155	151	146	142	137
90	70		205	192	187	183	178	174	169	165	160	156	151	147	142	138
90	75		206	192	188	183	179	174	170	165	161	156	152	147	143	138
90	80		206	193	188	184	179	175	170	166	161	157	152	148	143	139
85	40		193	180	176	172	168	163	159	155	151	146	142	138	134	129
85	45		194	181	177	173	168	164	160	156	151	147	143	139	134	130
85	50		195	182	178	173	169	165	161	156	152	148	144	139	135	131
85	55		195	183	178	174	170	166	161	157	153	149	144	140	136	132
85	60		196	183	179	175	171	166	162	158	154	149	145	141	137	132
85	65		197	184	180	176	171	167	163	159	154	150	146	142	137	133
85	70		198	185	181	176	172	168	164	159	155	151	147	142	138	134
85	75		198	186	181	177	173	169	164	160	156	152	147	143	139	135
85	80		199	186	182	178	174	169	165	161	157	152	148	144	140	135
80	40		184	172	168	164	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124
80	45		185	173	169	165	161	157	153	149	145	141	137	133	129	125
80	50		186	174	170	166	162	158	154	150	146	142	138	134	130	126
80	55		187	175	171	167	163	159	155	151	147	143	139	135	131	127
80	60		188	176	172	168	164	160	156	152	148	144	140	136	132	128
80	65		189	177	173	169	165	161	157	153	149	145	141	137	133	129
80	70		190	178	174	170	166	162	158	154	150	146	142	138	134	130
80	75		191	179	175	171	167	163	159	155	151	147	143	139	135	131
80	80		192	180	176	172	168	164	160	156	152	148	144	140	136	132
75	40		175	164	160	156	153	149	145	141	138	134	130	126	123	119
75	45		176	165	161	158	154	150	146	143	139	135	131	128	124	120
75	50		175	166	163	159	155	151	148	144	140	136	133	129	125	121
75	55		179	168	164	160	156	153	149	145	141	138	134	130	126	123
75	60		180	169	165	161	158	154	150	146	143	139	135	131	128	124
75	65		181	170	166	163	159	155	151	148	144	140	136	133	129	125
75	70		183	171	168	164	160	156	153	149	145	141	138	134	130	126
75	75		184	173	169	165	161	158	154	150	146	143	139	135	131	128
75	80		185	174	170	166	163	159	155	151	148	144	140	136	133	129
70	40		166	156	152	149	145	142	138	135	131	128	124	121	117	114
70	45		168	157	154	150	147	143	140	136	133	129	126	122	119	115
70	50		169	159	155	152	148	145	141	138	134	131	127	124	120	117
70	55		171	160	157	153	150	146	143	139	136	132	129	125	122	118
70	60		172	162	158	155	151	148	144	141	137	134	130	127	123	120
70	65		174	163	160	156	153	149	146	142	139	135	132	128	125	121
70	70		175	165	161	158	154	151	147	144	140	137	133	130	126	123
70	75		177	166	163	159	156	152	149	145	142	138	135	131	128	124
70	80		178	168	164	161	157	154	150	147	143	140	136	133	129	126
65	40		157	147	144	141	138	134	131	128	125	121	118	115	112	108
65	45		159	149	146	143	139	136	133	130	126	123	120	117	113	110
65	50		161	151	148	144	141	138	135	131	128	125	122	118	115	112
65	55		162	153	149	146	143	140	136	133	130	127	123	120	117	114
65	60		164	154	151	148	145	141	138	135	132	128	125	122	119	115
65	65		166	156	153	150	146	143	140	137	133	130	127	124	120	117
65	70		168	158	155	151	148	145	142	138	135	132	129	125	122	119
65	75		169	160	156	153	150	147	143	140	137	134	130	127	124	121
65	80		171	161	158	155	152	148	145	142	139	135	132	129	126	122
60	40		148	139	136	133	130	127	124	121	118	115	112	109	106	103
60	45		150	141	138	135	132	129	126	123	120	117	114	111	108	105
60	50		152	143	140	137	134	131	128	125	122	119	116	113	110	107
60	55		154	145	142	139	136	133	130	127	124	121	118	115	112	109
60	60		156	147	144	141	138	135	132	129	126	123	120	117	114	111
60	65		158	149	146	143	140	137	134	131	128	125	122	119	116	113
60	70		160	151	148	145	142	139	136	133	130	127	124	121	118	115
60	75		162	153	150	147	144	141	138	135	132	129	126	123	120	117
60	80		164	155	152	149	146	143	140	137	134	131	128	125	122	119

Fréquence cardiaque correspondant à diverses intensités d'effort [en pourcentage de la consommation maximale d'oxygène], pour diverses combinaisons de fréquences cardiaques maximales et de fréquences cardiaques de repos. Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez la trouver à l'aide de votre cardio-fréquencemètre en effectuant un test maximal [p. ex. une compétition simulée d'une durée de 4 à 8 min se terminant par une dure montée] ou vous pouvez l'estimer [avec, malheureusement, une erreur parfois assez élevée] à partir de votre âge [Fcmax = 209 - 0,587 x âge]. Par exemple, un skieur dont les fréquences cardiaques de repos et maximale sont de 50 et 200 doit skier à 185, 178, 170 et 163 battements par minute pour avoir une intensité de 90, 85, 80 et 75 % VO₂max, respectivement.