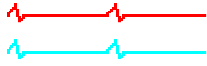


CALCUL DE LA FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE



FCMT = 220 - âge pour les hommes

FCMT = 226 - âge pour les femmes.

90 à 100 % de la FCMT	Zone rouge	Zone de très haute intensité, à risque, réservée aux athlètes très entraînés et qui ne peut durer très longtemps.
80 à 90 % de la FCMT	Seuil anaérobie	L'énergie a une origine 100% glucidique. Accumulation maximale de la dette d'oxygène.
70 à 80 % de la FCMT	Endurance intensive	Toujours en activité aérobie, une utilisation du <u>glycogène</u> commence à apparaître.
60 à 70 % de la FCMT	Endurance extensive	Zone de base du travail foncier, nous somme en aérobie totale. La consommation des graisses et ici maximale.
50 à 60 % de la FCMT	Endurance fondamentale	Zone de reprise d'activité ou de reconstitutions des réserves après une <u>compétition</u> . C'est le petit footing <u>léger</u> de récupération.

Suivant le niveau de la fréquence cardiaque maximale pendant l'entraînement, les résultats obtenus seront totalement différents les uns des autres.

Il est donc important de la placer en fonction de ses objectifs.