



Zones de fréquence cardiaque à l'effort — Tableau 2025

Âge	Zone 1 (50–60%)	Zone 2 (60–70%)	Zone 3 (70–80%)	Zone 4 (80–90%)	Zone 5 (90–100%)
20 ans	100–120	120–140	140–160	160–180	180–200
25 ans	98–117	117–137	137–156	156–176	176–195
30 ans	95–114	114–133	133–152	152–171	171–190
35 ans	93–111	111–130	130–148	148–167	167–185
40 ans	90–108	108–126	126–144	144–162	162–180
45 ans	88–105	105–123	123–140	140–158	158–175
50 ans	85–102	102–119	119–136	136–153	153–170
55 ans	83–99	99–116	116–132	132–149	149–165
60 ans	80–96	96–112	112–128	128–144	144–160
65 ans	78–93	93–109	109–124	124–140	140–155
70 ans	75–90	90–105	105–120	120–135	135–150

Légende des zones :

- Zone 1 (50–60 %) : Santé, récupération active, échauffement
- Zone 2 (60–70 %) : Endurance de base, perte de graisse, effort confortable
- Zone 3 (70–80 %) : Amélioration cardio, performance sportive
- Zone 4 (80–90 %) : Haute intensité, HIIT, gros gain cardio
- Zone 5 (90–100 %) : Effort maximal, sprint ou compétition

Programme simple pour améliorer votre fréquence cardiaque :

- 2x/semaine : LISS (cardio doux) — 30 à 40 min de marche rapide, vélo tranquille ou natation.
- 1x/semaine : HIIT (intervalle intensif) — 15 à 20 min (ex. 30 sec rapide / 1 min lente).
- Option : 1 sortie longue (45–60 min) toutes les 2 semaines pour renforcer l'endurance.
- Objectif : régularité > intensité. De petites séances constantes améliorent la FC à l'effort et au repos.