

# MAXIMAL HEART RATE CHART

TRAINING ZONE (% OF MAXIMUM HEART RATE)	FUEL BURNED	HEART ZONES																
ZONE 5 RED LINE 90% - 100%	← PROTEIN	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240
		144	149	153	158	162	167	171	176	180	185	189	194	198	203	207	211	216
ZONE 4 THRESHOLD 80% - 90%	CARBOHYDRATES	144	149	153	158	162	167	171	176	180	185	189	194	198	203	207	211	216
		128	132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188	192
128		132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188	192	
ZONE 3 AEROBIC 70% - 80%	FAT	128	132	136	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188	192
		112	116	119	123	126	130	133	137	140	143	147	151	154	158	164	165	168
112		116	119	123	126	130	133	137	140	143	147	151	154	158	164	165	168	
ZONE 2 TEMPERATE 60% - 70%		96	99	102	105	108	111	114	117	120	123	126	129	132	135	138	141	144
		96	99	102	105	108	111	114	117	120	123	126	129	132	135	138	141	144
ZONE 1 HEALTHY HEART 50% - 60%		80	83	85	88	90	93	95	98	100	103	105	108	110	113	115	118	120
		80	83	85	88	90	93	95	98	100	103	105	108	110	113	115	118	120