



MAXIMUM HEART RATE[©]

Training Zone (% maximum heart rate)	Fuel burning	H E A R T Z O N E S T R A I N I N G												
		Max HR	Max HR	Max HR	Max HR	Max HR	Max HR	Max HR	Max HR	Max HR	Max HR	Max HR	Max HR	
Z5 RED LINE 90%-100%	GLYCOGEN BURNING	160	165	170	175	180	185	190	195	200	225	230	235	240
		↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
144		149	153	158	162	167	171	176	180	203	207	211	216	
144		149	153	158	162	167	171	176	180	203	207	211	216	
↓		↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	
128		132	136	140	144	148	152	156	160	180	184	188	192	
128		132	136	140	144	148	152	156	160	180	184	188	192	
↓		↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	
112		116	119	123	126	130	133	137	140	158	164	165	168	
112		116	119	123	126	130	133	137	140	158	164	165	168	
↓		↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	
96		99	102	105	108	111	114	117	120	135	138	141	144	
96	99	102	105	108	111	114	117	120	135	138	141	144		
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓		
80	83	85	88	90	93	95	98	100	113	115	118	120		
80	83	85	88	90	93	95	98	100	113	115	118	120		
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓		