

Calcul des zones avec la méthode de la fréquence de réserve :

Cette manière demande de prendre tes pulsations au repos (le matin coucher dans son lit) ainsi qu'au maximum (lors d'un long entraînement avec intensité maximale en montée) afin de connaître ta fréquence de réserve,

Donc :

Ex. : 195 (MHR) – pouls au repos (ex. : 50) = 145 pulsations = Fréquence de réserve.

Donc ex. : zone 1 = 75% tu fais les calculs suivant : Fréquence de réserve (145) X 75% + pouls au repos (50) = 158 = zone 1.

- zone 1 basse = 60%, zone 1 haute = 75%

-
- zone 2 = 75-80%

-
- zone 3 = 80-92%

-
- zone 4 = 92-97%

-
- zone 5 = 97-100%
-