

## Heart Rate Training Zones for the Four Major Energy Systems

Maximum Heart Rate	(65-80% HRmax) Aerobic Conditioning	(87-92% HRmax*) Anaerobic Conditioning	(95-100% HRmax**) Aerobic Capacity	(100% HRmax***) Anaerobic Capacity
220	143 - 176	191 - 202	209 - 220	220
218	142 - 175	189 - 201	208 - 218	218
216	141 - 173	187 - 199	205 - 216	216
214	139 - 172	186 - 197	203 - 214	214
212	138 - 170	184 - 195	201 - 212	212
210	137 - 168	183 - 193	199 - 210	210
208	135 - 167	180 - 192	197 - 208	208
206	134 - 165	179 - 190	196 - 206	206
204	133 - 163	177 - 188	194 - 204	204
202	132 - 162	175 - 186	192 - 202	202
200	130 - 160	174 - 184	190 - 200	200
198	129 - 159	172 - 183	188 - 198	198
196	127 - 157	170 - 181	186 - 196	196
194	126 - 156	168 - 179	184 - 194	194
192	125 - 154	167 - 177	182 - 192	192
190	124 - 152	165 - 175	180 - 190	190
188	122 - 151	163 - 173	178 - 188	188
186	121 - 149	162 - 172	176 - 186	186
184	120 - 147	159 - 170	174 - 184	184
182	119 - 146	158 - 168	172 - 182	182
180	118 - 144	156 - 166	171 - 180	180
178	116 - 143	154 - 164	169 - 178	178
176	115 - 141	153 - 162	167 - 176	176
174	114 - 140	151 - 160	165 - 174	174
172	113 - 138	149 - 159	163 - 172	172
170	111 - 136	147 - 157	161 - 170	170
168	109 - 134	146 - 155	159 - 168	168
166	108 - 133	144 - 153	157 - 166	166
164	107 - 131	142 - 151	155 - 164	164
162	105 - 130	140 - 150	153 - 162	162
160	104 - 128	139 - 148	152 - 160	160
158	103 - 127	137 - 146	150 - 158	158
156	101 - 125	135 - 144	148 - 156	156
154	100 - 124	133 - 142	146 - 154	154
152	99 - 122	132 - 140	144 - 152	152
150	97 - 120	130 - 138	142 - 150	150
148	96 - 119	128 - 137	140 - 148	148
146	94 - 117	127 - 135	138 - 146	146
144	93 - 116	125 - 133	136 - 144	144
142	92 - 114	123 - 131	134 - 142	142
140	91 - 112	121 - 129	133 - 140	140
138	89 - 111	120 - 127	131 - 138	138
136	88 - 109	118 - 126	129 - 136	136
134	87 - 108	116 - 124	127 - 134	134
132	86 - 106	114 - 122	125 - 132	132
130	84 - 104	113 - 120	123 - 130	130

\*Should reach the target heart rate range within the first 8-10 minutes of anaerobic conditioning workouts depending on intensity within range. \*

\*\*Should reach the target heart rate range within the first 4-6 minutes of aerobic capacity workouts depending on intensity within range.\*\*

\*\*\*Should reach maximum heart rate within 3-5 minutes after beginning an anaerobic capacity workout depending on intensity within range.\*\*\*