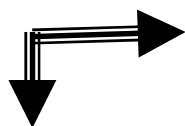


POUR UN ELEVE DE 17 ANS

La FCE Fréquence Cardiaque d'Entraînement



	Fréquence cardiaque de repos (en pulsations/min)				
Intensité de travail (en %)	60	70	80	90	100
100 %	203	203	203	203	203
95 %	196	196	197	197	198
90 %	189	190	191	192	193
85 %	182	183	185	186	188
80 %	174	176	178	180	182
75 %	167	170	172	175	177
70 %	160	163	166	169	172
65 %	153	156	160	163	167
60 %	146	150	154	158	162
55 %	139	143	148	152	157
50 %	132	137	142	147	152

$$\text{FCE} = \text{FCRepos} + (\text{FCMax} - \text{FCRepos}) \times (\% \text{ de l'intensité})$$

FC de réserve

Selon cette formule :

- **Echauffement, récupération**, perte de poids = 50 à 60%
- Perte de poids, entraînement longue distance/**effort en durée** : autour de 70%
- Endurance active / fractionné long/ **effort en intensité** = 80 à 90%
- Fractionné court/ **effort en intensité** = 90 à 100 %

