

Heart Rate Table

- Red – no points
- Amber – moderate workout
- Green – vigorous workout

HR	AGE																																	AGE																																
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65																				
144	72,0%	72,4%	72,7%	73,1%	73,5%	73,8%	74,2%	74,6%	75,0%	75,4%	75,8%	76,2%	76,6%	77,0%	77,4%	77,8%	78,3%	78,7%	79,1%	79,6%	80,0%	80,4%	80,9%	81,4%	81,8%	82,3%	82,8%	83,2%	83,7%	84,2%	84,7%	85,2%	85,7%	86,2%	86,7%	87,3%	87,8%	88,3%	88,9%	89,4%	90,0%	90,6%	91,1%	91,7%	92,3%	92,9%																				
143	71,5%	71,9%	72,2%	72,6%	73,0%	73,3%	73,7%	74,1%	74,5%	74,9%	75,3%	75,7%	76,1%	76,5%	76,9%	77,3%	77,7%	78,1%	78,6%	79,0%	79,4%	79,9%	80,3%	80,8%	81,3%	81,7%	82,2%	82,7%	83,1%	83,6%	84,1%	84,6%	85,1%	85,6%	86,1%	86,7%	87,2%	87,7%	88,3%	88,8%	89,4%	89,9%	90,5%	91,1%	91,7%	92,3%																				
142	71,0%	71,4%	71,7%	72,1%	72,4%	72,8%	73,2%	73,6%	74,0%	74,3%	74,7%	75,1%	75,5%	75,9%	76,3%	76,8%	77,2%	77,6%	78,0%	78,5%	78,9%	79,3%	79,8%	80,2%	80,7%	81,1%	81,6%	82,1%	82,6%	83,0%	83,5%	84,0%	84,5%	85,0%	85,5%	86,1%	86,6%	87,1%	87,7%	88,2%	88,8%	89,3%	89,9%	90,4%	91,0%	91,6%																				
141	70,5%	70,9%	71,2%	71,6%	71,9%	72,3%	72,7%	73,1%	73,4%	73,8%	74,2%	74,6%	75,0%	75,4%	75,8%	76,2%	76,6%	77,0%	77,5%	77,9%	78,3%	78,8%	79,2%	79,7%	80,1%	80,6%	81,0%	81,5%	82,0%	82,5%	82,9%	83,4%	83,9%	84,4%	84,9%	85,5%	86,0%	86,5%	87,0%	87,6%	88,1%	88,7%	89,2%	89,8%	90,4%	91,0%																				
140	70,0%	70,4%	70,7%	71,1%	71,4%	71,8%	72,2%	72,5%	72,9%	73,3%	73,7%	74,1%	74,5%	74,9%	75,3%	75,7%	76,1%	76,5%	76,9%	77,3%	77,8%	78,2%	78,7%	79,1%	79,5%	80,0%	80,5%	80,9%	81,4%	81,9%	82,4%	82,8%	83,3%	83,8%	84,3%	84,8%	85,4%	85,9%	86,4%	87,0%	87,5%	88,1%	88,6%	89,2%	89,7%	90,3%																				
139	69,5%	69,8%	70,2%	70,6%	70,9%	71,3%	71,6%	72,0%	72,4%	72,8%	73,2%	73,5%	73,9%	74,3%	74,7%	75,1%	75,5%	76,0%	76,4%	76,8%	77,2%	77,7%	78,1%	78,5%	79,0%	79,4%	79,9%	80,3%	80,8%	81,3%	81,8%	82,2%	82,7%	83,2%	83,7%	84,2%	84,8%	85,3%	85,8%	86,3%	86,9%	87,4%	88,0%	88,5%	89,1%	89,7%																				
138	69,0%	69,3%	69,7%	70,1%	70,4%	70,8%	71,1%	71,5%	71,9%	72,3%	72,6%	73,0%	73,4%	73,8%	74,2%	74,6%	75,0%	75,4%	75,8%	76,2%	76,7%	77,1%	77,5%	78,0%	78,4%	78,9%	79,3%	79,8%	80,2%	80,7%	81,2%	81,7%	82,1%	82,6%	83,1%	83,6%	84,1%	84,7%	85,2%	85,7%	86,3%	86,8%	87,3%	87,9%	88,5%	89,0%																				
137	68,5%	68,8%	69,2%	69,5%	69,9%	70,3%	70,6%	71,0%	71,4%	71,7%	72,1%	72,5%	72,9%	73,3%	73,7%	74,1%	74,5%	74,9%	75,3%	75,7%	76,1%	76,5%	77,0%	77,4%	77,8%	78,3%	78,7%	79,2%	79,7%	80,1%	80,6%	81,1%	81,5%	82,0%	82,5%	83,0%	83,5%	84,0%	84,6%	85,1%	85,6%	86,2%	86,7%	87,3%	87,8%	88,4%																				
136	68,0%	68,3%	68,7%	69,0%	69,4%	69,7%	70,1%	70,5%	70,8%	71,2%	71,6%	72,0%	72,3%	72,7%	73,1%	73,5%	73,9%	74,3%	74,7%	75,1%	75,6%	76,0%	76,4%	76,8%	77,3%	77,7%	78,2%	78,6%	79,1%	79,5%	80,0%	80,5%	81,0%	81,4%	81,9%	82,4%	82,9%	83,4%	84,0%	84,5%	85,0%	85,5%	86,1%	86,6%	87,2%	87,7%																				
135	67,5%	67,8%	68,2%	68,5%	68,9%	69,2%	69,6%	69,9%	70,3%	70,7%	71,1%	71,4%	71,8%	72,2%	72,6%	73,0%	73,4%	73,8%	74,2%	74,6%	75,0%	75,4%	75,8%	76,3%	76,7%	77,1%	77,6%	78,0%	78,5%	78,9%	79,4%	79,9%	80,4%	80,8%	81,3%	81,8%	82,3%	82,8%	83,3%	83,9%	84,4%	84,9%	85,4%	86,0%	86,5%	87,1%																				
134	67,0%	67,3%	67,7%	68,0%	68,4%	68,7%	69,1%	69,4%	69,8%	70,2%	70,5%	70,9%	71,3%	71,7%	72,0%	72,4%	72,8%	73,2%	73,6%	74,0%	74,4%	74,9%	75,3%	75,7%	76,1%	76,6%	77,0%	77,5%	77,9%	78,4%	78,8%	79,3%	79,8%	80,2%	80,7%	81,2%	81,7%	82,2%	82,7%	83,2%	83,8%	84,3%	84,8%	85,4%	85,9%	86,5%																				
133	66,5%	66,8%	67,2%	67,5%	67,9%	68,2%	68,6%	68,9%	69,3%	69,6%	70,0%	70,4%	70,7%	71,1%	71,5%	71,9%	72,3%	72,7%	73,1%	73,5%	73,9%	74,3%	74,7%	75,1%	75,6%	76,0%	76,4%	76,9%	77,3%	77,8%	78,2%	78,7%	79,2%	79,6%	80,1%	80,6%	81,1%	81,6%	82,1%	82,6%	83,1%	83,6%	84,2%	84,7%	85,3%	85,8%																				
132	66,0%	66,3%	66,7%	67,0%	67,3%	67,7%	68,0%	68,4%	68,8%	69,1%	69,5%	69,8%	70,2%	70,6%	71,0%	71,4%	71,7%	72,1%	72,5%	72,9%	73,3%	73,7%	74,2%	74,6%	75,0%	75,4%	75,9%	76,3%	76,7%	77,2%	77,6%	78,1%	78,6%	79,0%	79,5%	80,0%	80,5%	81,0%	81,5%	82,0%	82,5%	83,0%	83,5%	84,1%	84,6%	85,2%																				
131	65,5%	65,8%	66,2%	66,5%	66,8%	67,2%	67,5%	67,9%	68,2%	68,6%	68,9%	69,3%	69,7%	70,1%	70,4%	70,8%	71,2%	71,6%	72,0%	72,4%	72,8%	73,2%	73,6%	74,0%	74,4%	74,9%	75,3%	75,7%	76,2%	76,6%	77,1%	77,5%	78,0%	78,4%	78,9%	79,4%	79,9%	80,4%	80,9%	81,4%	81,9%	82,4%	82,9%	83,4%	84,0%	84,5%																				
130	65,0%	65,3%	65,7%	66,0%	66,3%	66,7%	67,0%	67,4%	67,7%	68,1%	68,4%	68,8%	69,1%	69,5%	69,9%	70,3%	70,7%	71,0%	71,4%	71,8%	72,2%	72,6%	73,0%	73,4%	73,9%	74,3%	74,7%	75,1%	75,6%	76,0%	76,5%	76,9%	77,4%	77,8%	78,3%	78,8%	79,3%	79,8%	80,2%	80,7%	81,3%	81,8%	82,3%	82,8%	83,3%	83,9%																				
129	64,5%	64,8%	65,2%	65,5%	65,8%	66,2%	66,5%	66,8%	67,2%	67,5%	67,9%	68,3%	68,6%	69,0%	69,4%	69,7%	70,1%	70,5%	70,9%	71,3%	71,7%	72,1%	72,5%	72,9%	73,3%	73,7%	74,1%	74,6%	75,0%	75,4%	75,9%	76,3%	76,8%	77,2%	77,7%	78,2%	78,7%	79,1%	79,6%	80,1%	80,6%	81,1%	81,6%	82,2%	82,7%	83,2%																				
128	64,0%	64,3%	64,6%	65,0%	65,3%	65,6%	66,0%	66,3%	66,7%	67,0%	67,4%	67,7%	68,1%	68,4%	68,8%	69,2%	69,6%	69,9%	70,3%	70,7%	71,1%	71,5%	71,9%	72,3%	72,7%	73,1%	73,6%	74,0%	74,4%	74,9%	75,3%	75,7%	76,2%	76,6%	77,1%	77,6%	78,0%	78,5%	79,0%	79,5%	80,0%	80,5%	81,0%	81,5%	82,1%	82,6%																				
127	63,5%	63,8%	64,1%	64,5%	64,8%	65,1%	65,5%	65,8%	66,1%	66,5%	66,8%	67,2%	67,6%	67,9%	68,3%	68,6%	69,0%	69,4%	69,8%	70,2%	70,6%	70,9%	71,3%	71,8%	72,2%	72,6%	73,0%	73,4%	73,8%	74,3%	74,7%	75,1%	75,6%	76,0%	76,5%	77,0%	77,4%	77,9%	78,4%	78,9%	79,4%	79,9%	80,4%	80,9%	81,4%	81,9%																				
126	63,0%	63,3%	63,6%	64,0%	64,3%	64,6%	64,9%	65,3%	65,6%	66,0%	66,3%	66,7%	67,0%	67,4%	67,7%	68,1%	68,5%	68,9%	69,2%	69,6%	70,0%	70,4%	70,8%	71,2%	71,6%	72,0%	72,4%	72,8%	73,3%	73,7%	74,1%	74,6%	75,0%	75,4%	75,9%	76,4%	76,8%	77,3%	77,8%	78,3%	78,8%	79,2%	79,7%	80,3%	80,8%	81,3%																				
125	62,5%	62,8%	63,1%	63,5%	63,8%	64,1%	64,4%	64,8%	65,1%	65,4%	65,8%	66,1%	66,5%	66,8%	67,2%	67,6%	67,9%	68,3%	68,7%	69,1%	69,4%	69,8%	70,2%	70,6%	71,0%	71,4%	71,8%	72,3%	72,7%	73,1%	73,5%	74,0%	74,4%	74,9%	75,3%	75,8%	76,2%	76,7%	77,2%	77,6%	78,1%	78,6%	79,1%	79,6%	80,1%	80,6%																				
124	62,0%	62,3%	62,6%	62,9%	63,3%	63,6%	63,9%	64,2%	64,6%	64,9%	65,3%	65,6%	66,0%	66,3%	66,7%	67,0%	67,4%	67,8%	68,1%	68,5%	68,9%	69,3%	69,7%	70,1%	70,5%	70,9%	71,3%	71,7%	72,1%	72,5%	72,9%	73,4%	73,8%	74,3%	74,7%	75,2%	75,6%	76,1%	76,5%	77,0%	77,5%	78,0%	78,5%	79,0%	79,5%	80,0%																				
123	61,5%	61,8%	62,1%	62,4%	62,8%	63,1%	63,4%	63,7%	64,1%	64,4%	64,7%	65,1%	65,4%	65,8%	66,1%	66,5%	66,8%	67,2%	67,6%	68,0%	68,3%	68,7%	69,1%	69,5%	69,9%	70,3%	70,7%	71,1%	71,5%	71,9%	72,4%	72,8%	73,2%	73,7%	74,1%	74,5%	75,0%	75,5%	75,9%	76,4%	76,9%	77,4%	77,8%	78,3%	78,8%	79,4%																				
122	61,0%	61,3%	61,6%	61,9%	62,2%	62,6%	62,9%	63,2%	63,5%	63,9%	64,2%	64,6%	64,9%	65,2%	65,6%	65,9%	66,3%	66,7%	67,0%	67,4%	67,8%	68,2%	68,5%	68,9%	69,3%	69,7%	70,1%	70,5%	70,9%	71,3%	71,8%	72,2%	72,6%	73,1%	73,5%	73,9%	74,4%	74,8%	75,3%	75,8%	76,3%	76,7%	77,2%	77,6%	78,1%	78,6%																				
121	60,5%	60,8%	61,1%	61,4%	61,7%	62,1%	62,4%	62,7%	63,0%	63,4%	63,7%	64,0%	64,4%	64,7%	65,1%	65,4%	65,8%	66,1%	66,5%	66,9%	67,2%	67,6%	68,0%	68,4%	68,8%	69,1%	69,5%	69,9%	70,3%	70,8%	71,2%	71,6%	72,0%	72,5%	72,9%	73,3%	73,8%	74,2%	74,7%	75,2%	75,6%	76,1%	76,6%	77,1%	77,6%	78,1%																				
120	60,0%	60,3%	60,6%	60,9%	61,2%	61,5%	61,9%	62,2%	62,5%	62,8%	63,2%	63,5%	63,8%	64,2%	64,5%	64,9%	65,2%	65,6%	65,9%	66,3%	66,7%	67,0%	67,4%	67,8%	68,2%	68,6%	69,0%	69,4%	69,8%	70,2%	70,6%	71,0%	71,4%	71,9%	72,3%	72,7%	73,2%	73,6%	74,1%	74,5%	75,0%	75,5%	75,9%	76,4%	76,9%	77,4%																				
119	59,5%	59,8%	60,1%	60,4%	60,7%	61,0%	61,3%	61,7%	62,0%	62,3%	62,6%	63,0%	63,3%	63,6%	64,0%	64,3%	64,7%	65,0%	65,4%	65,7%	66,1%	66,5%	66,9%	67,2%	67,6%	68,0%	68,4%	68,8%	69,2%	69,6%	70,0%	70,4%	70,8%	71,3%	71,7%	72,1%	72,6%	73,0%	73,5%	73,9%	74,4%	74,8%	75,3%	75,8%	76,3%	76,8%																				
118	59,0%	59,3%	59,6%	59,9%	60,2%	60,5%	60,8%	61,1%	61,5%	61,8%	62,1%	62,4%	62,8%	63,1%	63,4%	63,8%	64,1%	64,5%	64,8%	65,2%	65,6%	65,9%	66,3%	66,7%	67,0%	67,4%	67,8%	68,2%	68,6%	69,0%	69,4%	69,8%	70,2%	70,7%	71,1%	71,5%	72,0%	72,4%	72,8%	73,3%	73,8%	74,2%	74,7%	75,2%	75,6%	76,1%																				
117	58,5%	58,8%	59,1%	59,4%	59,7%	60,0%	60,3%	60,6%	60,9%	61,3%	61,6%	61,9%	62,2%	62,6%	62,9%	63,2%	63,6%	63,9%	64,3%	64,6%																																														