

AEROBIC HEART RATE ZONE

Your Current Age	Maximum Heart Rate = 220 minus your age	Maximum Fat Burning Range = 60-75% of Max HR
30	190	114-143
31	189	113-142
32	188	113-141
33	187	112-140
34	186	112-140
35	185	111-139
36	184	110-138
37	183	110-137
38	182	109-137
39	181	109-136
40	180	108-135
41	179	107-134
42	178	107-134
43	177	106-133
44	176	106-132
45	175	105-131
46	174	104-131
47	173	104-130
48	172	103-129
49	171	103-128
50	170	102-128
51	169	101-127
52	168	101-126
53	167	100-125
54	166	100-125
55	165	99-124
56	164	98-123
57	163	98-122
58	162	97-122
59	161	97-121
60	160	96-120
61	159	95-119
62	158	95-119
63	157	94-118
64	156	94-117
65	155	93-116