

**déterminé notre FCM (fréquence Cardiaque Maximum) . Selon les résultats obtenus de la FCM  
lire le rythme de course correspondant.**

- Si la FCM est de 184 – je vais courir à 112-121 pulsations par minute en ENDURANCE**  
**- je vais courir à 149-16 pulsations par minute en RESISTANCE DOUCE**  
**- je vais courir à 167-177 pulsations par minute en RESISTANCE DURE**

Rappel :  
 La FCM est à déterminer  
 une fois par an ,  
 en bonnes conditions  
 physiques et  
 lorsque le médecin du sport  
 n'a trouvé  
 aucune contre indication à  
 un test d'effort intense. .

| FCM | 60% - 65 %<br>Endurance | 75 % - 80 %<br>Endurance | 80 % - 90 %<br>Résistance<br>Douce | 90%<br>Résistance<br>DURE |
|-----|-------------------------|--------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| 160 | 96-104                  | 120-128                  | 128/144                            | 144                       |
| 161 | 97-105                  | 121-129                  | 129/145                            | 145                       |
| 162 | 94-105                  | 122-130                  | 130/146                            | 146                       |
| 163 | 98-106                  | 122-130                  | 130/147                            | 147                       |
| 164 | 98-107                  | 123-131                  | 131/148                            | 148                       |
| 165 | 99-107                  | 124-132                  | 132/149                            | 149                       |
| 166 | 100-108                 | 125-133                  | 133/149                            | 149                       |
| 167 | 100-109                 | 125-134                  | 134/150                            | 150                       |
| 168 | 101-109                 | 126-134                  | 134/151                            | 151                       |
| 169 | 101-110                 | 127-135                  | 135/152                            | 152                       |
| 170 | 102-111                 | 128-136                  | 136/153                            | 153                       |
| 171 | 103-111                 | 128-137                  | 137/154                            | 154                       |
| 172 | 104-112                 | 129-138                  | 138/155                            | 155                       |
| 173 | 104-112                 | 130-138                  | 138/157                            | 157                       |
| 174 | 105-113                 | 131-139                  | 139/157                            | 157                       |
| 175 | 105-114                 | 131-140                  | 140/158                            | 158                       |
| 176 | 106-114                 | 132-141                  | 141/158                            | 158                       |
| 177 | 106-115                 | 133-142                  | 142/159                            | 159                       |
| 178 | 107-116                 | 134-142                  | 142/160                            | 160                       |
| 179 | 107-116                 | 134-143                  | 143/161                            | 161                       |
| 180 | 108-117                 | 135-144                  | 144/162                            | 162                       |
| 181 | 109-118                 | 136-145                  | 145/163                            | 163                       |
| 182 | 109-118                 | 137-146                  | 146/165                            | 165                       |
| 183 | 110-119                 | 137-146                  | 146/166                            | 166                       |
| 184 | 110-120                 | 138-147                  | 147/166                            | 166                       |
| 185 | 111-120                 | 139-148                  | 148/167                            | 167                       |
| 186 | 112-121                 | 140-149                  | 149/167                            | 167                       |
| 187 | 112-122                 | 140-150                  | 150/168                            | 168                       |
| 188 | 113-122                 | 141-150                  | 150/169                            | 169                       |
| 189 | 113-123                 | 142-151                  | 151/170                            | 170                       |
| 190 | 114-124                 | 143-152                  | 152/171                            | 171                       |
| 191 | 115-124                 | 143-153                  | 153/172                            | 172                       |
| 192 | 115-125                 | 144-154                  | 154/174                            | 174                       |
| 193 | 116-125                 | 145-154                  | 154/174                            | 174                       |
| 194 | 116-126                 | 146-155                  | 155/175                            | 175                       |
| 195 | 117-127                 | 146-156                  | 156/176                            | 176                       |

Feuille1

|     |         |         |         |      |
|-----|---------|---------|---------|------|
| 196 | 118-127 | 147-157 | 157/176 | 176  |
| 197 | 118-128 | 148-158 | 158/177 | 177  |
| 198 | 119-129 | 149-158 | 158/178 | 178  |
| 199 | 119-129 | 149-159 | 159/179 | 179  |
| 200 | 120-130 | 150-160 | 160/180 | 180  |
| 201 | 121-131 | 151-161 | 161/181 | 181  |
| 202 | 121-131 | 152-162 | 162/182 | 182  |
| 203 | 122-132 | 152-162 | 162/183 | 1183 |
| 204 | 122-133 | 153-163 | 163/184 | 184  |