

INTENSITE SEANCE CARDIO

80% de son maximum ;

Maximum : 220 pulsations cardiaques par minute moins son âge :

20 ANS : maximum : 200p/minute ; sur 15 secondes : 50 pulsations

40 ANS : maximum : 180p/minutes ; sur 15 secondes : 45 pulsations

60 ans : maximum : 160p/minute ; sur 15 secondes : 40 pulsations

80% de son maximum :

20 ans : 40p sur 15 secondes

40 ans : 36p sur 15 secondes

60 ans : 32p sur 15 secondes