

e Heart rate table				
AGE	MHR	60-70%	65-85%	85-100%
19	201	121-141	131-171	171-201
20	200	120-140	130-170	170-200
21	199	119-139	129-169	169-199
22	198	119-139	129-169	169-198
23	197	118-138	128-167	167-197
24	196	118-138	127-167	167-196
25	195	117-137	127-166	166-195
26	194	117-136	126-165	165-194
27	193	116-136	125-164	164-193
28	192	115-135	125-163	163-192
29	191	115-134	124-162	162-191
30	190	114-134	124-162	162-190
31	189	113-133	123-161	161-189
32	188	113-132	122-160	160-188
33	187	112-131	122-159	159-187
34	186	112-131	121-158	158-186
35	185	111-130	120-157	157-185
36	184	110-129	120-156	157-184
37	183	110-129	119-156	156-183
38	182	109-128	118-155	155-182
39	181	109-127	118-154	154-181
40	180	108-127	117-153	153-180
41	179	107-125	116-152	152-179
42	178	107-125	116-151	151-178
43	177	106-124	115-150	150-177
44	176	106-123	114-150	150-176
45	175	105-123	114-149	149-175
46	174	104-122	113-148	148-174
47	173	104-121	112-147	147-173
48	172	103-120	112-146	146-172
49	171	103-119	111-145	145-171
50	170	102-119	111-145	145-170
51	169	101-118	110-144	144-169
52	168	101-118	109-143	143-168
53	167	100-117	109-142	142-167
54	166	100-116	108-141	141-166
55	165	99-115	107-140	140-165