

CALCULADA PER A UNA PERSONA AMB 60 PULSACIONES PER MINUT BASALS (FC basals)

AMB LA FÓRMULA DE KARVONEN:

$$FC \% = [(FC Max.- 60) \times (\%/100)] + 60$$

**HOME** FC Max. = 208,7-(0,73 x Edad )

Edad	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	
Treball ANAERÒBIC	FC Max.	196	194	193	191	190	188	187	185	184	182	181	180	178	177	175	174	172	171	169	168	166	165	163	162	161	159	158
	FC 95%	189	187	186	185	183	182	180	179	178	176	175	174	172	171	169	168	167	165	164	162	161	160	158	157	155	154	153
Treball AERÒBIC	FC 85%	175	174	173	172	170	169	168	167	165	164	163	162	160	159	158	157	155	154	153	152	150	149	148	147	145	144	143
	FC 80%	168	167	166	165	164	163	161	160	159	158	157	156	154	153	152	151	150	149	147	146	145	144	143	142	140	139	138
	FC 75%	162	161	159	158	157	156	155	154	153	152	151	150	149	147	146	145	144	143	142	141	140	139	138	136	135	134	133
	FC 65%	148	147	146	145	144	143	142	141	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123
	FC 50%	128	127	126	126	125	124	123	123	122	121	120	120	119	118	118	117	116	115	115	114	113	112	112	111	110	110	109

**DONA** FC Max. = 208,1-(0,77 x Edad )

Edad	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	
Treball ANAERÒBIC	FC Max.	194	193	191	190	188	187	185	183	182	180	179	177	176	174	173	171	170	168	167	165	163	162	160	159	157	156	154
	FC 95%	188	186	185	183	182	180	179	177	176	174	173	171	170	169	167	166	164	163	161	160	158	157	155	154	152	151	149
Treball AERÒBIC	FC 85%	174	173	171	170	169	168	166	165	164	162	161	160	158	157	156	154	153	152	151	149	148	147	145	144	143	141	140
	FC 80%	167	166	165	164	162	161	160	159	158	156	155	154	153	151	150	149	148	146	145	144	143	142	140	139	138	137	135
	FC 75%	161	160	158	157	156	155	154	153	151	150	149	148	147	146	145	143	142	141	140	139	138	136	135	134	133	132	131
	FC 65%	147	146	145	144	143	142	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121
	FC 50%	127	126	126	125	124	123	123	122	121	120	119	119	118	117	116	116	115	114	113	112	112	111	110	109	109	108	107