

Running Heart Rate Zones

Find your lactate threshold heart rate (**bold**) in the “5a Zone” column.

Read across to left and right for training zones.

1 Zone	2 Zone	3 Zone	4 Zone	5a Zone	5b Zone	5c Zone
<u>Recovery</u>	<u>Extensive Endurance</u>	<u>Intensive Endurance</u>	<u>Sub- Threshold</u>	<u>Super- Threshold</u>	<u>Anaerobic Endurance</u>	<u>Power</u>
93-119	120-126	127-133	134-139	140 -143	144-149	150-156
94-119	120-127	128-134	135-140	141 -144	145-150	151-157
95-120	121-129	130-135	136-141	142 -145	146-151	152-158
95-121	122-130	131-136	137-142	143 -146	147-152	153-159
96-122	123-131	132-137	138-143	144 -147	148-153	154-160
96-123	124-132	133-138	139-144	145 -148	149-154	155-161
97-124	125-133	134-139	140-145	146 -149	150-155	156-162
97-124	125-134	135-140	141-146	147 -150	151-156	157-163
98-125	126-135	136-141	142-147	148 -151	152-157	158-164
99-126	127-135	136-142	143-148	149 -152	153-158	159-165
99-127	128-136	137-143	144-149	150 -153	154-158	159-166
100-128	129-137	138-144	145-150	151 -154	155-159	160-167
100-129	130-138	139-145	146-151	152 -155	156-160	161-168
101-130	131-139	140-146	147-152	153 -156	157-161	162-169
102-131	132-140	141-147	148-153	154 -157	158-162	163-170
103-131	132-141	142-148	149-154	155 -158	159-164	165-172
103-132	133-142	143-149	150-155	156 -159	160-165	166-173
104-133	134-143	144-150	151-156	157 -160	161-166	167-174
105-134	135-143	144-151	152-157	158 -161	162-167	168-175
105-135	136-144	145-152	153-158	159 -162	163-168	169-176
106-136	137-145	146-153	154-159	160 -163	164-169	170-177
106-136	137-146	147-154	155-160	161 -164	165-170	171-178
107-137	138-147	148-155	156-161	162 -165	166-171	172-179
108-138	139-148	149-155	156-162	163 -166	167-172	173-180
109-139	140-149	150-156	157-163	164 -167	168-174	175-182
109-140	141-150	151-157	158-164	165 -168	169-175	176-183
110-141	142-151	152-158	159-165	166 -169	170-176	177-184
111-141	142-152	153-159	160-166	167 -170	171-177	178-185
111-142	143-153	154-160	161-167	168 -171	172-178	179-186
112-143	144-154	155-161	162-168	169 -172	173-179	180-187
112-144	145-155	156-162	163-169	170 -173	174-179	180-188
113-145	146-156	157-163	164-170	171 -174	175-180	181-189
114-145	146-156	157-164	165-171	172 -175	176-182	183-191
115-146	147-157	158-165	166-172	173 -176	177-183	184-192
115-147	148-157	158-166	167-173	174 -177	178-184	185-193
116-148	149-158	159-167	168-174	175 -178	179-185	186-194
117-149	150-159	160-168	169-175	176 -179	180-186	187-195
117-150	151-160	161-169	170-176	177 -180	181-187	188-196
118-151	152-161	162-170	171-177	178 -181	182-188	189-197
118-152	153-162	163-171	172-178	179 -182	183-189	190-198
119-153	154-163	164-172	173-179	180 -183	184-190	191-199
120-154	155-164	165-173	174-180	181 -184	185-192	193-201
121-154	155-165	166-174	175-181	182 -185	186-193	194-202
121-155	156-166	167-175	176-182	183 -186	187-194	195-203
122-156	157-167	168-176	177-183	184 -187	188-195	196-204
123-157	158-168	169-177	178-184	185 -188	189-196	197-205
123-158	159-169	170-178	179-185	186 -189	190-197	198-206
124-159	160-170	171-179	180-186	187 -190	191-198	199-207
124-159	160-170	171-179	180-187	188 -191	192-199	200-208
125-160	161-171	172-180	181-188	189 -192	193-200	201-209
126-161	162-172	173-181	182-189	190 -193	194-201	202-210
126-162	163-173	174-182	183-190	191 -194	195-201	202-211
127-163	164-174	175-183	184-191	192 -195	196-202	203-212
127-164	165-175	176-184	185-192	193 -196	197-203	204-213
128-165	166-176	177-185	186-193	194 -197	198-204	205-214
129-165	166-177	178-186	187-194	195 -198	199-205	206-215
129-166	167-178	179-187	188-195	196 -199	200-206	207-216
130-167	168-178	179-188	189-196	197 -198	199-207	208-217
130-168	169-179	180-189	190-197	198 -201	202-208	209-218
131-169	170-180	181-190	191-198	199 -202	203-209	210-219
132-170	171-181	182-191	192-199	200 -203	204-210	211-220