

Cycling Heart Rate Zones

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

Read across to left and right for training zones.

<u>1 Zone</u>	<u>2 Zone</u>	<u>3 Zone</u>	<u>4 Zone</u>	<u>5a Zone</u>	<u>5b Zone</u>	<u>5c Zone</u>
<u>Recovery</u>	<u>Extensive</u> <u>Endurance</u>	<u>Intensive</u> <u>Endurance</u>	<u>Sub-</u> <u>Threshold</u>	<u>Super-</u> <u>Threshold</u>	<u>Anaerobic</u> <u>Endurance</u>	<u>Power</u>
90-108	109-122	123-128	129-136	137-140	141-145	146-150
91-109	110-123	124-129	130-137	138-141	142-146	147-151
91-109	110-124	125-130	131-138	139-142	143-147	148-152
92-110	111-125	126-130	131-139	140-143	144-147	148-153
92-111	112-125	126-131	132-140	141-144	145-148	149-154
93-112	113-126	127-132	133-141	142-145	146-149	150-155
94-112	113-127	128-133	134-142	143-145	146-150	151-156
94-113	114-128	129-134	135-143	144-147	148-151	152-157
95-114	115-129	130-135	136-144	145-148	149-152	153-158
95-115	116-130	131-136	137-145	146-149	150-154	155-159
97-116	117-131	132-137	138-146	147-150	151-155	156-161
97-117	118-132	133-138	139-147	148-151	152-156	157-162
98-118	119-133	134-139	140-148	149-152	153-157	158-163
98-119	120-134	135-140	141-149	150-153	154-158	159-164
99-120	121-134	135-141	142-150	151-154	155-159	160-165
100-121	122-135	136-142	143-151	152-155	156-160	161-166
100-122	123-136	137-142	143-152	153-156	157-161	162-167
101-123	124-137	138-143	144-153	154-157	158-162	163-168
101-124	125-138	139-144	145-154	155-158	159-163	164-169
102-125	126-138	139-145	146-155	156-159	160-164	165-170
103-126	127-140	141-146	147-156	157-160	161-165	166-171
104-127	128-141	142-147	148-157	158-161	162-167	168-173
104-128	129-142	143-148	149-158	159-162	163-168	169-174
105-129	130-143	144-148	149-159	160-163	164-169	170-175
106-129	130-143	144-150	151-160	161-164	165-170	171-176
106-130	131-144	145-151	152-161	162-165	166-171	172-177
107-131	132-145	146-152	153-162	163-166	167-172	173-178
107-132	133-146	147-153	154-163	164-167	168-173	174-179
108-133	134-147	148-154	155-164	165-168	169-174	175-180
109-134	135-148	149-154	155-165	166-169	170-175	176-181
109-135	136-149	150-155	156-166	167-170	171-176	177-182
110-136	137-150	151-156	157-167	168-171	172-177	178-183
111-137	138-151	152-157	158-168	169-172	173-178	179-185
112-138	139-151	152-158	159-169	170-173	174-179	180-186
112-139	140-152	153-160	161-170	171-174	175-180	181-187
113-140	141-153	154-160	161-171	172-175	176-181	182-188
113-141	142-154	155-161	162-172	173-176	177-182	183-189
114-142	143-155	156-162	163-173	174-177	178-183	184-190
115-143	144-156	157-163	164-174	175-178	179-184	185-191
115-144	145-157	158-164	165-175	176-179	180-185	186-192
116-145	146-158	159-165	166-176	177-180	181-186	187-193
116-146	147-159	160-166	167-177	178-181	182-187	188-194
117-147	148-160	161-166	167-178	179-182	183-188	189-195
118-148	149-160	161-167	168-179	180-183	184-190	191-197
119-149	150-161	162-168	169-180	181-184	185-191	192-198
119-150	151-162	163-170	171-181	182-185	186-192	193-199
120-151	152-163	164-171	172-182	183-186	187-193	194-200
121-152	153-164	165-172	173-183	184-187	188-194	195-201
121-153	154-165	166-172	173-184	185-188	191-195	196-202
122-154	155-166	167-173	174-185	186-189	190-196	197-203
122-155	156-167	168-174	175-186	187-190	191-197	198-204
123-156	157-168	169-175	176-187	188-191	192-198	199-205
124-157	158-169	170-176	177-188	189-192	193-199	200-206
124-158	159-170	171-177	178-189	190-193	194-200	201-207
125-159	160-170	171-178	179-190	191-194	195-201	202-208
125-160	161-171	172-178	179-191	192-195	196-202	203-209
126-161	162-172	173-179	180-192	193-196	197-203	204-210
127-162	163-173	174-180	181-193	194-197	198-204	205-211
127-163	164-174	175-181	182-194	195-198	199-205	206-212