

BURN MORE FAT by exercising between 50-70% of maximum heart rate. Determine Resting Heart Rate by measuring your pulse (while at rest) for 15 seconds and multiplying by 4. Using your Resting Heart Rate (RHR) and Age, determine your 50% and 70% heart rate values. Depending on your current fitness level you will need 5-10 minutes to get into your 50-70% range.
Example: Personal RHR is 60 and age is 44. Range is therefore 118-141 beats per minute.

		50% of maximum heart rate chart					Resting Heart Rate					Resting Heart Rate										
		55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
Age	20	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133	133	134	134	135	135	136	136	137	137	138
	21	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133	133	134	134	135	135	136	136	137	137
	22	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133	133	134	134	135	135	136	136	137
	23	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133	133	134	134	135	135	136	136
	24	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133	133	134	134	135	135	136
	25	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133	133	134	134	135	135
	26	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133	133	134	134	135
	27	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133	133	134	134
	28	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133	133	134
Age	29	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133	133
	30	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132	133
	31	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132	132
	32	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131	132
	33	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131	131
	34	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130	131
	35	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130	130
	36	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129	130
	37	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129	129
Age	38	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128	129
	39	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128	128
	40	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127	128
	41	117	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127	127
	42	117	117	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126	127
	43	116	117	117	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126	126
	44	116	116	117	117	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125	126
	45	115	116	116	117	117	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125	125
	46	115	115	116	116	117	117	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124	125
Age	47	114	115	115	116	116	117	117	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124	124
	48	114	114	115	115	116	116	117	117	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123	124
	49	113	114	114	115	115	116	116	117	117	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123	123
	50	113	113	114	114	115	115	116	116	117	117	118	118	119	119	120	120	121	121	122	122	123