

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.

70% of maximum heart rate chart

	Resting Heart Rate										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
50	136	136	136	136	137	137	137	138	138	138	139	139	139	139	140	140	140	141	141	141	142
51	135	135	135	136	136	136	137	137	137	138	138	138	138	139	139	139	140	140	140	141	141
52	134	134	135	135	135	136	136	136	137	137	137	137	138	138	138	139	139	139	140	140	140
53	133	134	134	134	135	135	135	136	136	136	136	137	137	137	138	138	138	139	139	139	139
54	133	133	133	134	134	134	135	135	135	135	136	136	136	137	137	137	138	138	138	138	139
55	132	132	133	133	133	134	134	134	134	135	135	135	136	136	136	137	137	137	137	138	138
56	131	132	132	132	133	133	133	133	134	134	134	135	135	135	136	136	136	136	137	137	137
57	131	131	131	132	132	132	132	133	133	133	134	134	134	135	135	135	135	136	136	136	137
58	130	130	131	131	131	131	132	132	132	133	133	133	134	134	134	134	135	135	135	136	136
59	129	130	130	130	130	131	131	131	132	132	132	133	133	133	133	134	134	134	135	135	135
60	129	129	129	129	130	130	130	131	131	131	132	132	132	132	133	133	133	134	134	134	135
61	128	128	128	129	129	129	130	130	130	131	131	131	131	132	132	132	133	133	133	134	134
62	127	127	128	128	128	129	129	129	130	130	130	130	131	131	131	132	132	132	133	133	133
63	126	127	127	127	128	128	128	129	129	129	129	130	130	130	131	131	131	132	132	132	132
64	126	126	126	127	127	127	128	128	128	128	129	129	129	130	130	130	131	131	131	131	132
65	125	125	126	126	126	127	127	127	127	128	128	128	129	129	129	130	130	130	130	131	131
66	124	125	125	125	126	126	126	126	127	127	127	128	128	128	129	129	129	130	130	130	130
67	124	124	124	125	125	125	125	126	126	126	127	127	127	128	128	128	128	129	129	129	130
68	123	123	124	124	124	124	125	125	125	126	126	126	127	127	127	127	128	128	128	129	129
69	122	123	123	123	123	124	124	124	125	125	125	126	126	126	126	127	127	127	128	128	128
70	122	122	122	122	123	123	123	124	124	124	125	125	125	125	126	126	126	127	127	127	128
71	121	121	121	122	122	122	123	123	123	124	124	124	124	125	125	125	126	126	126	127	127
72	120	120	121	121	121	122	122	122	123	123	123	123	124	124	124	125	125	125	126	126	126
73	119	120	120	120	121	121	121	122	122	122	122	123	123	123	124	124	124	125	125	125	125
74	119	119	119	120	120	120	121	121	121	121	122	122	122	123	123	123	124	124	124	124	125
75	118	118	119	119	119	120	120	120	120	121	121	121	122	122	122	123	123	123	123	124	124
76	117	118	118	118	119	119	119	119	120	120	120	121	121	121	122	122	122	122	123	123	123
77	117	117	117	118	118	118	118	119	119	119	120	120	120	121	121	121	121	122	122	122	123
78	116	116	117	117	117	117	118	118	118	119	119	119	120	120	120	120	121	121	121	122	122
79	115	116	116	116	116	117	117	117	118	118	118	119	119	119	119	120	120	120	121	121	121
80	115	115	115	115	116	116	116	117	117	117	118	118	118	118	119	119	119	120	120	120	121

