

**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

Age	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
20	157	157	157	157	158	158	158	159	159	159	160	160	160	160	161	161	161	162	162	162	163
21	156	156	156	157	157	157	158	158	158	159	159	159	159	160	160	160	161	161	161	162	162
22	155	155	156	156	156	157	157	157	158	158	158	158	159	159	159	160	160	160	161	161	161
23	154	155	155	155	156	156	156	157	157	157	157	158	158	158	159	159	159	160	160	160	160
24	154	154	154	155	155	155	156	156	156	156	157	157	157	158	158	158	159	159	159	159	160
25	153	153	154	154	154	155	155	155	155	156	156	156	157	157	157	158	158	158	158	159	159
26	152	153	153	153	154	154	154	154	155	155	155	156	156	156	157	157	157	157	158	158	158
27	152	152	152	153	153	153	153	154	154	154	155	155	155	156	156	156	156	157	157	157	158
28	151	151	152	152	152	152	153	153	153	154	154	154	155	155	155	155	156	156	156	157	157
29	150	151	151	151	151	152	152	152	153	153	153	154	154	154	154	155	155	155	156	156	156
30	150	150	150	150	151	151	151	152	152	152	153	153	153	153	154	154	154	155	155	155	156
31	149	149	149	150	150	150	151	151	151	152	152	152	152	153	153	153	154	154	154	155	155
32	148	148	149	149	149	150	150	150	151	151	151	151	152	152	152	153	153	153	154	154	154
33	147	148	148	148	149	149	149	150	150	150	150	151	151	151	152	152	152	153	153	153	153
34	147	147	147	148	148	148	149	149	149	149	150	150	150	151	151	151	152	152	152	152	153
35	146	146	147	147	147	148	148	148	148	149	149	149	150	150	150	151	151	151	151	152	152
36	145	146	146	146	147	147	147	147	148	148	148	149	149	149	150	150	150	150	151	151	151
37	145	145	145	146	146	146	146	147	147	147	148	148	148	149	149	149	149	150	150	150	151
38	144	144	145	145	145	145	146	146	146	147	147	147	148	148	148	148	149	149	149	150	150
39	143	144	144	144	144	145	145	145	146	146	146	147	147	147	147	148	148	148	149	149	149
40	143	143	143	143	144	144	144	145	145	145	146	146	146	146	147	147	147	148	148	148	149
41	142	142	142	143	143	143	144	144	144	145	145	145	145	146	146	146	147	147	147	148	148
42	141	141	142	142	142	143	143	143	144	144	144	144	145	145	145	146	146	146	147	147	147
43	140	141	141	141	142	142	142	143	143	143	143	144	144	144	145	145	145	146	146	146	146
44	140	140	140	141	141	141	142	142	142	142	143	143	143	144	144	144	145	145	145	145	146
45	139	139	140	140	140	141	141	141	141	142	142	142	143	143	143	144	144	144	144	145	145
46	138	139	139	139	140	140	140	140	141	141	141	142	142	142	143	143	143	143	144	144	144
47	138	138	138	139	139	139	139	140	140	140	141	141	141	142	142	142	142	143	143	143	144
48	137	137	138	138	138	138	139	139	139	140	140	140	141	141	141	141	142	142	142	143	143
49	136	137	137	137	137	138	138	138	139	139	139	140	140	140	140	141	141	141	142	142	142