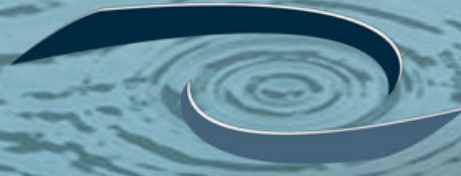


CARDIO COACH LEGACY



Heart Rate Zones

Age	Estimated Max. Heart Rate	Blue Zone (Level 1) 55% - 65% of EMHR	Green Zone (Level 2) 65% - 75% of EMHR	Orange Zone (Level 3) 75% - 85% of EMHR	Red Zone (Level 4) 85% - 95% of EMHR
15	205	113 - 133	133 - 154	154 - 174	174 - 195
16	204	112 - 133	133 - 153	153 - 173	173 - 194
17	203	112 - 132	132 - 152	152 - 173	173 - 193
18	202	111 - 131	131 - 152	152 - 172	172 - 192
19	201	111 - 131	131 - 151	151 - 171	171 - 191
20	200	110 - 130	130 - 150	150 - 170	170 - 190
21	199	109 - 129	129 - 149	149 - 169	169 - 189
22	198	109 - 129	129 - 149	149 - 168	168 - 188
23	197	108 - 128	128 - 148	148 - 167	167 - 187
24	196	108 - 127	127 - 147	147 - 167	167 - 186
25	195	107 - 127	127 - 146	146 - 166	166 - 185
26	194	107 - 126	126 - 146	146 - 165	165 - 184
27	193	106 - 125	125 - 145	145 - 164	164 - 183
28	192	106 - 125	125 - 144	144 - 163	163 - 182
29	191	105 - 124	124 - 143	143 - 162	162 - 181
30	190	105 - 124	124 - 143	143 - 162	162 - 181
31	189	104 - 123	123 - 142	142 - 161	161 - 180
32	188	103 - 122	122 - 141	141 - 160	160 - 179
33	187	103 - 122	122 - 140	140 - 159	159 - 178
34	186	102 - 121	121 - 140	140 - 158	158 - 177
35	185	102 - 120	120 - 139	139 - 157	157 - 176
36	184	101 - 120	120 - 138	138 - 156	156 - 175
37	183	101 - 119	119 - 137	137 - 156	156 - 174
38	182	100 - 118	118 - 137	137 - 155	155 - 173
39	181	100 - 118	118 - 136	136 - 154	154 - 172
40	180	99 - 117	117 - 135	135 - 153	153 - 171
41	179	98 - 116	116 - 134	134 - 152	152 - 170
42	178	98 - 116	116 - 134	134 - 151	151 - 169
43	177	97 - 115	115 - 133	133 - 150	150 - 168
44	176	97 - 114	114 - 132	132 - 150	150 - 167
45	175	96 - 114	114 - 131	131 - 149	149 - 166
46	174	96 - 113	113 - 131	131 - 148	148 - 165
47	173	95 - 112	112 - 130	130 - 147	147 - 164
48	172	95 - 112	112 - 129	129 - 146	146 - 163
49	171	94 - 111	111 - 128	128 - 145	145 - 162
50	170	94 - 111	111 - 128	128 - 145	145 - 162
51	169	93 - 110	110 - 127	127 - 144	144 - 161
52	168	92 - 109	109 - 126	126 - 143	143 - 160
53	167	92 - 109	109 - 125	125 - 142	142 - 159
54	166	91 - 108	108 - 125	125 - 141	141 - 158

Age	Estimated Max. Heart Rate	Blue Zone 55% - 65% of EMHR	Green Zone 65% - 75% of EMHR	Orange Zone 75% - 85% of EMHR	Red Zone 85% - 95% of EMHR
55	165	91 - 107	107 - 124	124 - 140	140 - 157
56	164	90 - 107	107 - 123	123 - 139	139 - 156
57	163	90 - 106	106 - 122	122 - 139	139 - 155
58	162	89 - 105	105 - 122	122 - 138	138 - 154
59	161	89 - 105	105 - 121	121 - 137	137 - 153
60	160	88 - 104	104 - 120	120 - 136	136 - 152
61	159	87 - 103	103 - 119	119 - 135	135 - 151
62	158	87 - 103	103 - 119	119 - 134	134 - 150
63	157	86 - 102	102 - 118	118 - 133	133 - 149
64	156	86 - 101	101 - 117	117 - 133	133 - 148
65	155	85 - 101	101 - 116	116 - 132	132 - 147
66	154	85 - 100	100 - 116	116 - 131	131 - 146
67	153	84 - 99	99 - 115	115 - 130	130 - 145
68	152	84 - 99	99 - 114	114 - 129	129 - 144
69	151	83 - 98	98 - 113	113 - 128	128 - 143
70	150	83 - 98	98 - 113	113 - 128	128 - 143
71	149	82 - 97	97 - 112	112 - 127	127 - 142
72	148	81 - 96	96 - 111	111 - 126	126 - 141
73	147	81 - 96	96 - 110	110 - 125	125 - 140
74	146	80 - 95	95 - 110	110 - 124	124 - 139
75	145	80 - 94	94 - 109	109 - 123	123 - 138
76	144	79 - 94	94 - 108	108 - 122	122 - 137
77	143	79 - 93	93 - 107	107 - 122	122 - 136
78	142	78 - 92	92 - 107	107 - 121	121 - 135
79	141	78 - 92	92 - 106	106 - 120	120 - 134
80	140	77 - 91	91 - 105	105 - 119	119 - 133
81	139	76 - 90	90 - 104	104 - 118	118 - 132
82	138	76 - 90	90 - 104	104 - 117	117 - 131
83	137	75 - 89	89 - 103	103 - 116	116 - 130
84	136	75 - 88	88 - 102	102 - 116	116 - 129
85	135	74 - 88	88 - 101	101 - 115	115 - 128
86	134	74 - 87	87 - 101	101 - 114	114 - 127
87	133	73 - 86	86 - 100	100 - 113	113 - 126
88	132	73 - 86	86 - 99	99 - 112	112 - 125
89	131	72 - 85	85 - 98	98 - 111	111 - 124
90	130	72 - 85	85 - 98	98 - 111	111 - 124

220 (Max. Heart Rate) – Age = Estimated Max. Heart Rate

* These heart rate zones are approximate only, and can fluctuate by +/- 20 bpm.
Use as a starting guide only.

**For more information about zones, levels, and heart rate,
please visit us at www.CC-Legacy.com.**