



Heart Rate Zones by Training Peaks and Joe Friel

Zone 5c	Anaerobic	150-156	155-161	159-166	165-172	170-177	176-183	180-188	186-194	191-199	197-205	202-210	206-215	211-220
Zone 5b	Anaerobic	144-149	149-154	154-158	159-164	164-169	169-175	174-179	179-185	184-190	189-196	194-201	199-205	204-210
Zone 5a	Anaerobic	140-143	145-148	150-153	155-158	160-163	165-168	170-173	175-178	180-183	185-188	190-193	195-198	200-203
Threshold		140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
Zone 4	Aerobic	134-139	139-144	144-149	149-154	154-159	158-164	163-169	168-174	173-179	178-184	182-189	187-194	192-199
Zone 3	Aerobic	127-133	133-138	137-143	142-148	146-153	151-157	156-162	159-167	164-172	169-177	173-181	178-186	182-191
Zone 2	Aerobic	120-126	124-132	128-136	132-141	137-145	141-150	145-155	149-158	154-163	158-168	162-172	166-177	171-181
Zone 1	Aerobic	93-119	96-123	99-127	103-131	106-136	109-140	112-144	116-148	119-153	123-157	126-161	129-165	132-170