



# Cardio Tennis Workout Zones

% of Maximum Heart Rate by Age

Age	50%	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	100%
13	99	109	119	129	139	148	158	168	178	188	198
14	99	108	118	128	138	148	158	168	177	187	197
15	98	108	118	128	138	147	157	167	177	187	197
16	98	108	117	127	137	147	157	166	176	186	196
17	98	107	117	127	137	146	156	166	176	185	195
18	97	107	117	126	136	146	156	165	175	185	194
20	97	106	116	125	135	145	154	164	174	183	193
22	96	105	115	125	134	144	153	163	172	182	192
24	95	105	114	124	133	143	152	162	171	181	190
26	94	104	113	123	132	142	151	160	170	179	189
28	94	103	112	122	131	141	150	159	169	178	187
30	93	102	112	121	130	140	149	158	167	177	186
32	92	102	111	120	129	138	148	157	166	175	185
34	92	101	110	119	128	137	147	156	165	174	183
36	91	100	109	118	127	136	145	155	164	173	182
38	90	99	108	117	126	135	144	153	162	171	180
40	90	98	107	116	125	134	143	152	161	170	179
42	89	98	107	115	124	133	142	151	160	169	178
44	88	97	106	115	123	132	141	150	159	167	176
46	87	96	105	114	122	131	140	149	157	166	175
48	87	95	104	113	121	130	139	147	156	165	173
50	86	95	103	112	120	129	138	146	155	163	172
52	85	94	102	111	119	128	136	145	154	162	171
54	85	93	102	110	118	127	135	144	152	161	169
56	84	92	101	109	117	126	134	143	151	159	168
58	83	92	100	108	116	125	133	141	150	158	166
60	83	91	99	107	116	124	132	140	149	157	165
62	82	90	98	106	115	123	131	139	147	155	164
64	81	89	97	105	114	122	130	138	146	154	162
66	80	88	96	105	113	121	129	137	145	153	161
68	80	88	96	104	112	120	128	135	143	151	159
70	79	87	95	103	111	119	126	134	142	150	158
72	78	86	94	102	110	117	125	133	141	149	157
74	78	85	93	101	109	116	124	132	140	147	155
76	77	85	92	100	108	115	123	131	138	146	154
78	76	84	91	99	107	114	122	130	137	145	152
80	76	83	91	98	106	113	121	128	136	143	151