

Exercise Heart Rate Chart

Your Age	Target Range HR 50-85%	Max Heart Rate
20	100-170 beats per minute	200 beats per minute
25	98-166 beats per minute	195 beats per minute
30	95-162 beats per minute	190 beats per minute
35	93-157 beats per minute	185 beats per minute
40	90-153 beats per minute	180 beats per minute
45	88-149 beats per minute	175 beats per minute
50	85-145 beats per minute	170 beats per minute
55	83-140 beats per minute	165 beats per minute
60	80-136 beats per minute	160 beats per minute