

FAT BURNING ZONES

FEMALE

age	60%	70%
30	118	137
31	117	137
32	116	136
33	116	135
34	115	134
35	115	134
36	114	133
37	113	132
38	113	132
39	112	131
40	112	130
41	111	130
42	110	129
43	110	128
44	109	127
45	109	127
46	108	126
47	107	125
48	107	125
49	106	124
50	106	123
51	105	123
52	104	122
53	104	121
54	103	120
55	103	120
56	102	119
57	101	118
58	101	118
59	100	117
60	100	116
61	99	116
62	98	115
63	98	114
64	97	113
65	97	113
66	96	112
67	95	111
68	95	111
69	94	110
70	94	109

MALE

age	60%	70%
30	114	133
31	113	132
32	113	132
33	112	131
34	112	130
35	111	130
36	110	129
37	110	128
38	109	127
39	109	127
40	108	126
41	107	125
42	107	125
43	106	124
44	106	123
45	105	123
46	104	122
47	104	121
48	103	120
49	103	120
50	102	119
51	101	118
52	101	118
53	100	117
54	100	116
55	99	116
56	98	115
57	98	114
58	97	113
59	97	113
60	96	112
61	95	111
62	95	111
63	94	110
64	94	109
65	93	109
66	92	108
67	92	107
68	91	106
69	91	106
70	90	105