Strefa intensywności	Wiek (lat)	Częstość tętna na minutę	
		dziewczęta	chłopcy
Niska	12-15	Poniżej 138	Poniżej 132
	16-19	Poniżej 132	Poniżej126
	20	Poniżej 126	Poniżej120
Umiarkowana	12-15	138-150	132-144
	16-19	132-144	126-138
	20	126-138	120-132
Duża	12-15	156-180	150-174
	16-19	150-174	144-168
	20	144-168	138-156
Submaksymalna	12-15	186-204	180-198
	16-19	180-196	174-192
	20	168-186	156-174
Maksymalna	12-15	Powyżej 210	Powyżej 204
	16-19	Powyżej 204	Powyżej 198
	20	Powyżej 192	Powyżej 180