

## À partir d'un exemple, voici comment fixer les FC à l'exercice en utilisant la réserve cardiaque:

Un coureur qui a 188 de FC max et 48 de FC au repos, désire courir entre 80 et 85% de sa puissance aérobie maximale (PAM).

$(FC \text{ max réelle} - FC \text{ au repos}) \times \% \text{ PAM} + FC \text{ au repos} = FC \text{ à l'exercice}$

188	48	80%*	48	160
		85%*		167

\* Dans ce cas, le % utilisé correspond à un % de la PAM et non à un % de la FC max.