

Power to the Paddle  
Cardiovascular Training Estimated HR Percentages

Age	MHR	60%	70%	80%
18	195	117	137	156
19	194	116	136	155
20	194	116	136	155
21	193	116	135	154
22	192	115	134	154
23	192	115	134	154
24	191	115	134	153
25	190	114	133	152
26	190	114	133	152
27	189	113	132	151
28	188	113	132	150
29	188	113	132	150
30	187	112	131	150
31	186	112	130	149
32	186	112	130	149
33	185	111	130	148
34	184	110	129	147
35	184	110	129	147
36	183	110	128	146
37	182	109	127	146
38	182	109	127	146
39	181	109	127	145
40	180	108	126	144
41	180	108	126	144
42	179	107	125	143
43	178	107	125	142
44	178	107	125	142
45	177	106	124	142
46	176	106	123	141
47	176	106	123	141
48	175	105	123	140
49	174	104	122	139
50	174	104	122	139
51	173	104	121	138
52	172	103	120	138
53	172	103	120	138
54	171	103	120	137
55	170	102	119	136
56	170	102	119	136
57	169	101	118	135
58	168	101	118	134
59	168	101	118	134
60	167	100	117	134

Power to the Paddle  
Cardiovascular Training Estimated HR Percentages

Age	MHR	60%	70%	80%
61	166	100	116	133
62	166	100	116	133
63	165	99	116	132
64	164	98	115	131
65	164	98	115	131
66	163	98	114	130
67	162	97	113	130
68	162	97	113	130
69	161	97	113	129
70	160	96	112	128
71	160	96	112	128
72	159	95	111	127
73	158	95	111	126
74	158	95	111	126
75	157	94	110	126
76	156	94	109	125
77	156	94	109	125
78	155	93	108	124
79	154	92	108	123
80	153	92	107	123
81	153	92	107	122
82	152	91	106	122
83	151	91	106	121
84	151	90	105	120
85	150	90	105	120
86	149	90	104	119
87	149	89	104	119
88	148	89	104	118
89	147	88	103	118
90	147	88	103	117