

運動強度とその目的及び練習量の目安

運動強度	練習形態	練習量	目的
<ul style="list-style-type: none">強度50～60%	<ul style="list-style-type: none">LSD	<ul style="list-style-type: none">平素ジョグの倍～180分程度	<ul style="list-style-type: none">基礎持久力養成
<ul style="list-style-type: none">強度60～65%	<ul style="list-style-type: none">JOG	<ul style="list-style-type: none">30～60分程度	<ul style="list-style-type: none">疲労回復/体調管理
<ul style="list-style-type: none">強度65～75%	<ul style="list-style-type: none">持続走	<ul style="list-style-type: none">10～30km	<ul style="list-style-type: none">有酸素能力養成
<ul style="list-style-type: none">マラソン強度60～70%(初心者)強度70～80%(中級者)	<ul style="list-style-type: none">マラソンペース走	<ul style="list-style-type: none">20kmまで(初級者)30kmまで(中級者)	<ul style="list-style-type: none">レースペース感確認糖枯渴状況確認脚筋力消耗度確認
<ul style="list-style-type: none">強度75～80%	<ul style="list-style-type: none">ペース走	<ul style="list-style-type: none">2km × 3～53km × 2～46km～20km	<ul style="list-style-type: none">ハーフマラソン強化