

目標トレーニング心拍強度計算表

LSDペース

主観強度10~11【タイム設定目安】目標/kmペースA&B9~8/C8/D8~7:30

- $0.5 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =
- $0.6 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =

JOGペース

主観強度9~10
【タイム設定目安】目標/kmペースA&B8~8:30/C7:30~7/ D7~6:30

- $0.60 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =
- $0.65 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =

持続走ペース

主観強度11~12【タイム設定目安】目標/kmペースA&B8/C7/D6:10~20

- $0.65 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =
- $0.7 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =
- $0.75 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =

マラソンペース

主観強度11~13【タイム設定目安】

- $0.70 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =
- $0.75 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =
- $0.8 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =

LTペース

主観強度13~14【タイム設定目安】目標/kmペースA&B7/C6:02~11/D5:22~30

- $0.75 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =
- $0.8 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =
- $0.85 \times$ 予備心拍数() + 安静時心拍数() =



