

■運動強度指標一覧表

自覚運動強度		%MHR (※1)	SWIM	BIKE(%:FTP比)	RUN	TRIATHLON	Training Zones (効果・目的)	その他の感覚
RPE(Borg Scale)								
6								
7	非常に楽である	40%	A1	L1 回復走(~55%)			ウォーミングアップ・クールダウン 積極的休養(リカバリー)・運動不足解消	楽しく気持ちが良いがもの足りない
8					ウォーキング			
9	かなり楽である	50%						
10					ジョギング(回復走)			汗が出るか出ないか、フォームが気になる
11	楽である	60%			LSD		有酸素運動能力(心肺機能)・全身持久力UP シェイプアップ	いつまでも続く、充実感、汗が出る
12	ほどほど		EN1	L2 耐久走(56~75%)		IM		どこまで続くか不安、緊張、汗びっしょり
13	ややきつい	70%		L3 テンポ走(76~90%)	ロング走	IM70.3	有酸素代謝能力・耐乳酸性持久力・乳酸酸化能力の向上 筋持久力の向上、筋グリコーゲン貯蔵量の増大	
14								
15	きつい	80%		L4 LT(91~105%)	ベース・テンポ走	スプリント / 51.5km	AT(LT)乳酸性作業閾値の向上	長く続かない、やめたい のどがかわく、がんばるのみ
16	かなりきつい		EN2	L5 VO2max(106~120%)	ロングインターバル		最大酸素摂取量・乳酸除去能力の向上 スピード持久力の向上	
17								
18	非常にきつい	90%		L6 無酸素運動容量(121~150%)	ショートインターバル		無酸素運動容量(乳酸耐性)の増大	無理、100%と差がないと感じる 若干言葉が出る、息がつまる
19					ダッシュ		瞬発力・最大筋力発揮能力UP	
20	もうだめ	100%	EN3		レペティション		経済性の向上とスピードアップ	からだ全体が苦しい
・	最大限	100%~	SP1・2・3	L7 神経筋パワー			最大スピード、神経筋パワーの増大・刺激	

(※1) 最大心拍数の推定

[最大心拍数 (HRmax)] = 220 - [年齢] (トレーニングを重ねている人では、210 - [年齢])

[最大心拍数 (HRmax)] = 204 - 0.69 × [年齢]

[最大心拍数 (HRmax)] = 214 - 0.8 × [年齢 (♂)]、または 209 - 0.7 × [年齢 (♀)]

[最大心拍数 (HRmax)] = 1.1 × [安静心拍数 (HRrest)] + 115