

■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)				トレーニングペース(秒/100m)					
1	非常に楽である	40%	リカバリー	レースペース +10秒以上 (ドリルペース)	L1 回復走(~55%)	ウォーキング	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		楽しく気持ちよいがもの足りない
2	かなり楽である	50%	A1 Wup リカバリー			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
3	楽である	60%	EN1 基礎トレーニング	レースペース +10秒	L2 耐久走(56~75%)	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	IM	いつまでも続く、充実感、汗が出る
	ほどほど								
4	ややきつい	70%	EN2 ATトレーニング	レースペース +5秒	L3 テンポ走(76~90%)	ロング走 (マラソンペース)	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	IM70.3	どこまで続くか不安、緊張、汗びっしょり
5									
6	きつい	80%	EN3 オーバーロード	レースペース	L4 LT(91~105%)	ベース・テンポ走 (ハーフ・10kmペース)	スプリント / 51.5km	AT(LT)乳酸性作業閾値の向上	
7	かなりきつい	90%	AN1 耐乳酸トレーニング	レースペース -5秒	L5 VO2max(106~120%)	ロングインターバル (5km~3kmレースペース)		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	長く続かない、やめたい のどがかかわく、がんばるのみ
	非常にきつい								
8			AN2	レースペース -10秒以上	L6 無酸素運動容量(121~150%)	ダッシュ		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
	もうだめ	100%				AN3			
9	最大限	100%~	SP1・2・3	最大限	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、 $210 - [年齢]$)

 $[最大心拍数 (HRmax)] = 204 - 0.69 \times [年齢]$
 $[最大心拍数 (HRmax)] = 214 - 0.8 \times [年齢 (♂)]$ 、または $209 - 0.7 \times [年齢 (♀)]$
 $[最大心拍数 (HRmax)] = 1.1 \times [安静心拍数 (HRrest)] + 115$