

目的別5段階心拍ゾーン表			
心拍ゾーン	最大心拍数の%	状 態	目的・効果
1	50%～60%	心身ともにリラックスしたランニング強度。 息を切らさずに、会話が弾む。	【体力の回復】 初期トレーニング 基礎体力作り
2	60%～70%	快適さを感じるランニング強度。 会話をするのにきつさを感じることもある。	【有酸素能力の基礎】 効果的な脂肪燃焼効果 体力の向上
3	70%～80%	ややきついランニング強度。 会話を続けることが難しい。	【有酸素能力の向上】 効果的な持久力の養成 75%でLT値を高める
4	80%～90%	かなりきついランニング強度。 会話をすることができない。	【無酸素性能力の向上】 スピード持久力の向上 乳酸耐性の向上
5	90%～100%	ほぼ全力で行うランニング強度。 呼吸は相当きつい。	【最大酸素摂取量の向上】 スピードの向上

安静時心拍数別運動強度（年齢16歳）										
安静時心拍数	42	48	54	60	66	72	78	84	90	心拍ゾーン
50%	123	126	129	132	135	138	141	144	147	ゾーン1 (基礎体力作り)
60%	139	142	144	146	149	151	154	156	158	
65%	147	149	152	154	156	158	160	162	164	ゾーン2 (有酸素能力の基礎)
70%	155	157	159	161	163	164	166	168	170	
75%	164	165	167	168	170	171	173	174	176	ゾーン3 (有酸素能力の向上)
80%	172	173	174	175	176	178	179	180	181	
85%	180	181	182	182	183	184	185	186	187	ゾーン4 (無酸素性能力の向上)
90%	188	188	189	190	190	191	191	192	193	
95%	196	196	197	197	197	197	198	198	198	ゾーン5 (最大酸素摂取量の向上)
100%	204	204	204	204	204	204	204	204	204	

グループランニング トレーニング方法		
名称	方法	トレーニング例
ペース走	目的に応じてペース(心拍)を設定し、一定のペースで走る	75%HRでのLTランニング など
インターバルトレーニング	不完全回復を挟みながら運動(中強度～高強度)を繰り返すトレーニング方法	30秒全力走+1分ジョギング×数セット など