持久走　目標通過タイム一覧

ラップタイム	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20	2:25	2:30	2:35	2:40
1周	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20	2:25	2:30	2:35	2:40
2周	3:30	3:40	3:50	4:00	4:10	4:20	4:30	4:40	4:50	5:00	5:10	5:20
3周	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30	7:45	8:00
4周	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:20	9:40	10:00	10:20	10:40
5周	8:45	9:10	9:35	10:00	10:25	10:50	11:15	11:40	12:05	12:30	12:55	13:20
6周	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00
7周	12:15	12:50	13:25	14:00	14:35	15:10	15:45	16:20	16:55	17:30	18:05	18:40

ラップタイム	2:45	2:50	2:55	3:00	3:05	3:10	3:15	3:20	3:25	3:30	3:35	3:40
1周	2:45	2:50	2:55	3:00	3:05	3:10	3:15	3:20	3:25	3:30	3:35	3:40
2周	5:30	5:40	5:50	6:00	6:10	6:20	6:30	6:40	6:50	7:00	7:10	7:20
3周	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00
4周	11:00	11:20	11:40	12:00	12:20	12:40	13:00	13:20	13:40	14:00	14:20	14:40
5周	13:45	14:10	14:35	15:00	15:25	15:50	16:15	16:40	17:05	17:30	17:55	18:20
6周	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00
7周	19:15	19:50	20:25	21:00	21:35	22:10	22:45	23:20	23:55	24:30	25:05	25:40

ペース走用　%ラップタイム一覧

7周タイム	12:15	12:50	13:25	14:00	14:35	15:10	15:45	16:20	16:55	17:30	18:05	18:40	心拍ゾーン
ラップタイム（100%）	1:45	1:50	1:55	2:00	2:05	2:10	2:15	2:20	2:25	2:30	2:35	2:40	ゾーン5
95%	1:50	1:55	2:00	2:06	2:11	2:16	2:21	2:27	2:32	2:37	2:42	2:48	
90%	1:55	2:01	2:06	2:12	2:17	2:23	2:28	2:34	2:39	2:45	2:50	2:56	ゾーン4
85%	2:00	2:06	2:12	2:18	2:23	2:29	2:35	2:41	2:46	2:52	2:58	3:04	
80%	2:06	2:12	2:18	2:24	2:30	2:36	2:42	2:48	2:54	3:00	3:06	3:12	ゾーン3
75%	2:11	2:17	2:23	2:30	2:36	2:42	2:48	2:55	3:01	3:07	3:13	3:20	
70%	2:16	2:23	2:29	2:36	2:42	2:49	2:55	3:02	3:08	3:15	3:21	3:28	ゾーン2
65%	2:21	2:28	2:35	2:42	2:48	2:55	3:02	3:09	3:15	3:22	3:29	3:36	
60%	2:27	2:34	2:41	2:48	2:55	3:02	3:09	3:16	3:23	3:30	3:37	3:44	ゾーン1

7周タイム	19:15	19:50	20:25	21:00	21:35	22:10	22:45	23:20	23:55	24:30	25:05	25:40	心拍ゾーン
ラップタイム（100%）	2:45	2:50	2:55	3:00	3:05	3:10	3:15	3:20	3:25	3:30	3:35	3:40	ゾーン5
95%	2:53	2:58	3:03	3:09	3:14	3:19	3:24	3:30	3:35	3:40	3:45	3:51	
90%	3:01	3:07	3:12	3:18	3:23	3:29	3:34	3:40	3:45	3:51	3:56	4:02	ゾーン4
85%	3:09	3:15	3:21	3:27	3:32	3:38	3:44	3:50	3:55	4:01	4:07	4:13	
80%	3:18	3:24	3:30	3:36	3:42	3:48	3:54	4:00	4:06	4:12	4:18	4:24	ゾーン3
75%	3:26	3:32	3:38	3:45	3:51	3:57	4:03	4:10	4:16	4:22	4:28	4:35	
70%	3:34	3:41	3:47	3:54	4:00	4:07	4:13	4:20	4:26	4:33	4:39	4:46	ゾーン2
65%	3:42	3:49	3:56	4:03	4:09	4:16	4:23	4:30	4:36	4:43	4:50	4:57	
60%	3:51	3:58	4:05	4:12	4:19	4:26	4:33	4:40	4:47	4:54	5:01	5:08	ゾーン1

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	

安静時心拍数別運動強度 （年齢17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	141	143	146	148	151	153	155	158	
65%	147	149	151	153	155	157	159	161	163	ゾーン2（有酸素能力の基礎）
70%	155	157	158	160	162	164	166	167	169	
75%	163	164	166	167	169	170	172	173	175	ゾーン3（有酸素能力の向上）
80%	171	172	173	174	176	177	178	179	180	
85%	179	180	181	182	182	183	184	185	186	ゾーン4（無酸素性能力の向上）
90%	187	188	188	189	189	190	191	191	192	
95%	195	195	196	196	196	196	197	197	197	ゾーン5（最大酸素摂取量の向上）
100%	203	203	203	203	203	203	203	203	203	

安静時心拍数別運動強度 （年齢18歳）										
安静時心拍数	42	48	54	60	66	72	78	84	90	心拍ゾーン
50%	122	125	128	131	134	137	140	143	146	ゾーン1 （基礎体力作り）
60%	138	140	143	145	148	150	152	155	157	
65%	146	148	150	152	154	157	159	161	163	ゾーン2 （有酸素能力の基礎）
70%	154	156	158	159	161	163	165	167	168	
75%	162	164	165	167	168	170	171	173	174	ゾーン3 （有酸素能力の向上）
80%	170	171	172	174	175	176	177	178	180	
85%	178	179	180	181	182	183	183	184	185	ゾーン4 （無酸素性能力の向上）
90%	186	187	187	188	188	189	190	190	191	
95%	194	194	195	195	195	196	196	196	196	ゾーン5 （最大酸素摂取量の向上）
100%	202	202	202	202	202	202	202	202	202	