



スポーツ: ランニング

レベル: 初心者

トレーニング期間: 10 週間

目標: 新たなヘルシーライフスタイル/体重を落とす

アクティビティー: ランニングと とパワーウォーキング

▶ 第 1-2週目

	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 30 分間、最大心拍数の 60~75%
	1 x ジョギング / ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 30 分間、最大心拍数の 60~75%

▶ 第 3-4週目

	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 50 分間、最大心拍数の 60~75%
	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 30 分間、最大心拍数の 60~75%
	1 x パワーウォーキング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60~75 分間、最大心拍数の 50~70%

▶ 第 5-6週目

	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60 分間、最大心拍数の 60~75%
		最大心拍数 70~80%を含む (25 分間簡単、15 分間普通、20 分間簡単)
	1 x パワーウォーキング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60 分間、最大心拍数の 50~65%
	1 x ジョギング / ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 30 分間、最大心拍数の 60~70%

■ 非常にきつい
90-100%

■ きつい
80-90%

■ ややきつい
70-80%

■ 軽い
60-70%

■ 非常に軽い
50-60%



▶ 第7-8週目

	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60 分間、最大心拍数の 60 ~75% 最大心拍数 70~85%を 2 回 x 10 分 / 間に 10 分簡単
	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 30 分間、最大心拍数の 60 ~75%
	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 30 分間、最大心拍数の 60 ~75%

▶ 第9-10週目

	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60 分間。1 回目に最大心拍数 60~75%を 20 分、2 回目に最大心拍数 70~85%、そして簡単なトレーニングを 10 分
	1 x ランニング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 30 分間、最大心拍数の 60 ~75%
	1 x ランニングとウォーキング	トレーニングは、基本エンデュランスレベルで 60~75 分間、最大心拍数の 80% 15 分ランニング、5 分ウォーキング、15 分ランニング、5 分ウォーキングなど。