

ランニングアビリティー測定 フィードバックシート

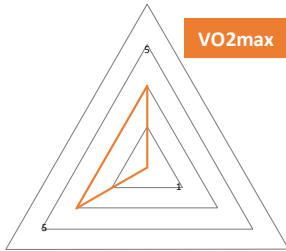


測定日：2021年08月19日
氏名：***

RUNNING SCIENCE LAB

■FM予測TIME / YOUR TYPE(強み)

3:46:50	あなたは【Power type】
----------------	-------------------------



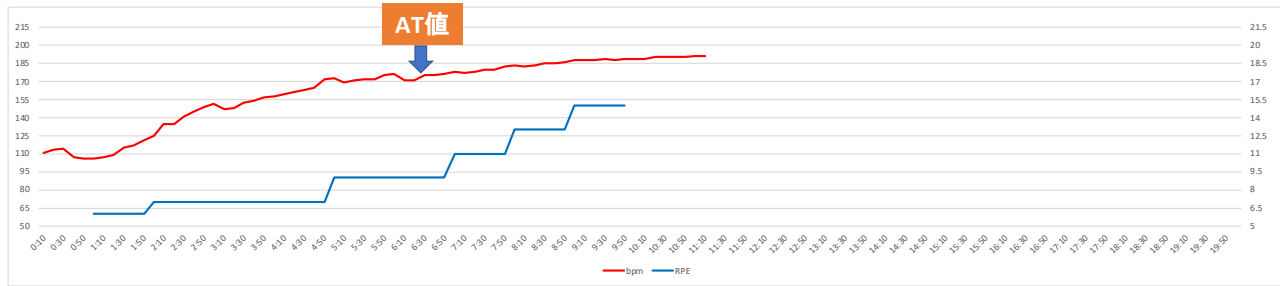
VO2max

■測定結果

項目	前回	測定結果	得点	説明
VO2max	-	61.1	5	最大酸素摂取量のことであり、1分間に利用できる酸素摂取量の最大値。どれだけパワーを使えるかの目安となります。
AT水準	-	76.6	5	VO2max(100%)に対して何%(ベース)でマラソンを維持することができるかの能力。どれだけ我慢できるかの目安となります。
ランニングエコノミー	-	251.6	1	ある決まった走速度での酸素摂取量のこと。より少ないエネルギーで効率よく走る能力の目安となります。

AT水準

RE



■現状の課題(伸び代)

【Economy】が伸びしろのあなたはこの能力を向上せよ!

■トレーニング強度分類

強度	走速度(km当たり)	HR	分類	目的	トレーニング例
超低強度	6'30"以下	~135		疲労回復	LSD
低強度	6'00"~4'49"	145-171	Aet-AT	REの向上	ジョギング・距離走
中強度	4'48"~3'46"	172-188	AT-RCP	AT水準の向上、REの向上	ペース走・ロングインターバル
高強度	3'45"~	189-195	RCP-MAX	VO2maxの向上、無酸素性能力	ジョートインターバル、レペティション

■測定者からのコメント

あなたの伸び代は走りを「省エネ」にすることです。
その為には、筋力やランニングフォームを鍛えましょう！

●トレーニング方法
筋トレや、超高強度のスピード練習、動きづくりを増やし、筋トレはできるだけ高負荷低回数を意識して行いましょう。
ランニングエコノミーを改善すれば、PB更新はすぐそこに。

■RUNNING SCIENCE LABのサポートメニュー

項目	サービス	料金(会員/ビジター)
心肺能力	低酸素RUN/WALK・BIKE	¥7,000/¥12,000/¥20,000/月
	定期練習会	¥1,000/¥2,000
乳酸処理能力	パーソナルトレーニング	¥12,000/¥18,000
	定期練習会(フォームチェック)	¥2,000/¥3,000
練習計画立案	オンラインコーチング	¥10,000/¥22,000
現状確認	アビリティ測定	¥10,000/¥14,000

※全て税抜

■メモ