

表 4-2 ランの強度ゾーン別概算値

タイム		強度ゾーン (1KMごとのペース:分)						
5KM	10 KM	ゾーン 1	ゾーン 2	ゾーン 3	ゾーン 4	ゾーン 5A	ゾーン 5B	ゾーン 5C
14:15	30:00	4:08+	3:39-4:07	3:24-3:38	3:12-3:23	3:06-3:11	2:52-3:05	2:51-max
14:45	31:00	4:15+	3:45-4:14	3:30-3:44	3:18-3:29	3:11-3:17	2:57-3:10	2:56-max
15:15	32:00	4:23+	3:52-4:22	3:36-3:51	3:24-3:35	3:17-3:23	3:02-3:16	3:01-max
15:45	33:00	4:29+	3:58-4:28	3:42-3:57	3:29-3:41	3:22-3:28	3:07-3:21	3:06-max
16:10	34:00	4:37+	4:05-4:36	3:48-4:04	3:35-3:47	3:28-3:34	3:12-3:27	3:11-max
16:45	35:00	4:44+	4:11-4:43	3:53-4:10	3:40-3:52	3:33-3:39	3:18-3:32	3:17-max
17:07	36:00	4:51+	4:18-4:50	4:00-4:17	3:46-3:59	3:38-3:45	3:23-3:37	3:22-max
17:35	37:00	4:59+	4:24-4:58	4:05-4:23	3:52-4:04	3:44-3:51	3:28-3:43	3:27-max
18:05	38:00	5:05+	4:30-5:04	4:11-4:29	3:57-4:10	3:50-4:56	3:33-3:49	3:32-max
18:30	39:00	5:13+	4:36-5:12	4:17-4:35	4:03-4:16	3:55-4:02	3:38-3:54	3:37-max
19:00	40:00	5:20+	4:43-5:19	4:23-4:42	4:08-4:22	4:00-4:07	3:43-3:59	3:42-max
19:30	41:00	5:27+	4:49-5:26	4:29-4:48	4:14-4:28	4:06-4:13	3:48-4:05	3:47-max
19:55	42:00	5:35+	4:56-5:34	4:35-4:55	4:19-4:34	4:11-4:18	3:53-4:10	3:52-max
20:25	43:00	5:42+	5:02-5:41	4:41-5:01	4:25-4:40	4:16-4:24	3:58-4:15	3:57-max
20:50	44:00	5:49+	5:09-5:48	4:47-5:08	4:31-4:46	4:22-4:30	4:03-4:21	4:02-max
21:20	45:00	5:56+	5:15-5:55	4:53-5:14	4:36-4:52	4:28-4:35	4:08-4:27	4:07-max
21:50	46:00	6:03+	5:21-6:02	4:59-5:20	4:42-4:58	4:33-4:41	4:13-4:32	4:12-max
22:15	47:00	6:11+	5:28-6:10	5:05-5:27	4:47-5:04	4:38-4:46	4:18-4:37	4:17-max
22:42	48:00	6:18+	5:34-6:17	5:10-5:33	4:53-5:09	4:44-4:52	4:23-4:43	4:22-max
23:10	49:00	6:25+	5:40-6:24	5:17-5:39	4:59-5:16	4:49-4:58	4:28-4:48	4:27-max
23:38	50:00	6:32+	5:46-6:31	5:22-5:45	5:04-5:21	4:54-5:03	4:33-4:53	4:32-max
24:05	51:00	6:39+	5:53-6:38	5:28-5:52	5:10-5:27	5:00-5:09	4:38-4:59	4:37-max
24:35	52:00	6:47+	6:00-6:46	5:34-5:59	5:15-5:33	5:05-5:14	4:43-5:04	4:42-max
25:00	53:00	6:54+	6:06-6:53	5:40-6:05	5:21-5:39	5:11-5:20	4:48-5:10	4:47-max
25:25	54:00	7:01+	6:12-7:00	5:46-6:11	5:27-5:45	5:16-5:26	4:54-5:15	4:53-max
25:55	55:00	7:09+	6:19-7:08	5:52-6:18	5:32-5:51	5:22-5:31	4:59-5:21	4:58-max
26:30	56:00	7:15+	6:25-7:14	5:58-6:24	5:38-5:57	5:27-5:37	5:04-5:26	5:03-max
26:50	57:00	7:23+	6:31-7:22	6:04-6:30	5:43-6:03	5:32-5:42	5:09-5:31	5:08-max
27:20	58:00	7:30+	6:37-7:29	6:10-6:36	5:49-6:09	5:38-5:48	5:14-5:37	5:13-max
27:45	59:00	7:37+	6:44-7:36	6:16-6:43	5:55-6:15	5:43-5:54	5:19-5:42	5:18-max
28:15	60:00	7:45+	6:50-7:44	6:22-6:49	6:00-6:21	5:49-5:59	5:23-5:48	5:22-max

タイムは5km、10kmのレースの記録による(トライアスロンのスプリットタイムではない)