## あなたの目標心拍数　Target Heart Rate

安静時の心拍数（RHR）＝ ［　　］ 1分間

220-年齢（　　）＝ ［　　］ 最高心拍数（MHR）

（MHR ［　　］— RHR ［　　］）×0.5＝ a ［　　］

×0.6＝ b ［　　］

×0.7＝ c ［　　］

×0.85＝ d ［　　］

RHR ［　　］ ＋a ［　　］＝［　　］ 50%強度の心拍数

＋b ［　　］＝［　　］ 60%強度の心拍数

＋c ［　　］＝［　　］ 70%強度の心拍数

＋d ［　　］＝［　　］ **85%強度の心拍数**

＊これ以上は危険