

運動計画

I D: 45321 氏名: 健康 太郎

運動目標



項目	初期段階					改善段階						維持段階
週	1	2	3	4	5	6-9	10-13	14-16	17-19	20-23	24-27	28以上
運動頻度 (日/週)	3	3	3	3	3	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	3-4	2-3
運動強度 (%/MHR)	40-50	50	50	60-70	60-70	70-80	70-80	70-80	70-80	70-80	70-80	70-80
消費カロリー (Kcal/日)	100.0	116.8	132.5	150.0	167.5	175.0	200.0	200.0	232.5	250.0	232.5	200.0
消費カロリー (Kcal/週)	300.0	350.3	397.5	450.0	502.5	612.5	700.0	700.0	1046.3	1125.0	813.7	500.0

適正運動時間(分/1回)



掃除 (電気掃除機)	37	43	49	56	62	65	74	74	86	93	86	74
ゆっくりした歩行 (買物、散歩)	40	46	53	60	66	69	79	79	92	99	92	79
普通歩行 (運動、買物)	32	38	43	49	54	57	65	65	75	81	75	65
急ぎ足 (通勤、買物)	23	26	30	34	38	40	45	45	53	57	53	45
ジョギング (7.2km/時)	15	17	19	22	25	26	29	29	34	37	34	29
ジョギング (9.6km/時)	11	13	14	16	18	19	22	22	25	27	25	22
ジョギング (12.0km/時)	8	9	11	12	13	14	16	16	19	20	19	16
自転車 (普通の速さ)	28	33	37	42	47	49	56	56	65	70	65	56
サイクリング (時速10km)	23	27	31	35	39	41	46	46	54	58	54	46
ハイキング (平地)	25	29	33	38	42	44	50	50	58	63	58	50
ハイキング (山地)	19	22	25	28	31	33	37	37	43	47	43	37
ゴルフ(平地)	25	29	33	38	42	44	50	50	58	63	58	50
ゴルフ(丘陵)	17	20	23	26	29	30	34	34	40	43	40	34
野球(平均)	27	32	36	41	45	47	54	54	63	68	63	54
雪上スキー (滑降)	15	17	19	22	25	26	29	29	34	37	34	29
水泳(遠泳)	12	13	15	17	19	20	23	23	27	29	27	23
登山(平均)	15	17	19	22	25	26	29	29	34	37	34	29