

モーフィアスの自動調整トレーニングゾーンに基づいた インターバルメソッド：

ブルー	グリーン	レッド
定常状態1 ブルーゾーンの中間 リカバリー目的：15-20分 トレーニング目的：45-60+分	グリーンパワーインターバル (AP) 最大努力の100%で5-10秒 ブルーの中間で40-60秒 10-20ラウンド	レッドパワーインターバル (LP) 最大努力の100%で20-30秒 ブルーの中間で2-3分 2-4ラウンド
定常状態2 ブルーゾーンの上限 リカバリー目的：15-20分 トレーニング目的：45-60+分	グリーン持久力インターバル (AC) 最大努力の100%で10-15秒 ブルーの上限で60-90秒 10-20ラウンド	レッド持久力インターバル (LC) 最大努力の100%で40-60秒 ブルーの上限で1-2分 2-5ラウンド
テンポインターバル 最大努力の70%で10秒 ブルーの中間で60秒 10-20ラウンド	グリーン閾値 (ANT) グリーンゾーンの上限で3-5分 ブルーゾーンの上限で2-4分 2-4ラウンド	レッド閾値 (ANT) レッドゾーンの下限で3-5分 ブルーゾーンの上限で2-4分 2-4ラウンド
ブルー リピート 1:1 ブルーの上限で30-60秒 ブルーの中間で30-60秒 2-5ラウンド	グリーンリピート 1:1 グリーンの上限で30-60秒 グリーンの下限で30-60秒 3-5ラウンド	レッドマックスインターバル (VO2) 最大努力の100%で90-120秒 ブルーの中間で4-5分 2-4ラウンド

一般的な心拍数ゾーンに基づいたインターバルメソッド：

ブルー	グリーン	レッド
定常状態1 最大心拍数の75% リカバリー目的：15-20分 トレーニング目的：45-60+分	グリーンパワーインターバル (AP) 最大努力の100%で5-10秒 最大心拍数の75%で40-60秒 10-20ラウンド	レッドパワーインターバル (LP) 最大努力の100%で20-30秒 最大心拍数の75%で2-3分 2-4ラウンド
定常状態2 最大心拍数の80% リカバリー目的：15-20分 トレーニング目的：45-60+分	グリーン持久力インターバル (AC) 最大努力の100%で10-15秒 最大心拍数の80%で60-90秒 10-20ラウンド	レッド持久力インターバル (LC) 最大努力の100%で40-60秒 最大心拍数の80%で1-2分 2-5ラウンド
テンポインターバル 最大努力の70%で10秒 最大心拍数の75%で60秒 10-20ラウンド	グリーン閾値 (ANT) 最大心拍数の90%で3-5分 最大心拍数の80%で2-4分 2-4ラウンド	レッド閾値 (ANT) 最大心拍数の90%で3-5分 最大心拍数の80%で2-4分 2-4ラウンド
ブルー リピート 1:1 最大心拍数の80%で30-60秒 最大心拍数の75%で30-60秒 2-5ラウンド	グリーンリピート 1:1 最大心拍数の90%で30-60秒 最大心拍数の80%で30-60秒 3-5ラウンド	レッドマックスインターバル (VO2) 最大努力の100%で90-120秒 最大心拍数の75%で4-5分 2-4ラウンド