

# ヒートランptest・ペース早見表 (km/h)

深部温度  
38°C到達時の  
ペース

深部温度が38°Cに到達した時点から、ペース20%ダウンの早見表です。  
ペースが20%ダウンしたところで、深部温度を記録し、運動を終了します。

