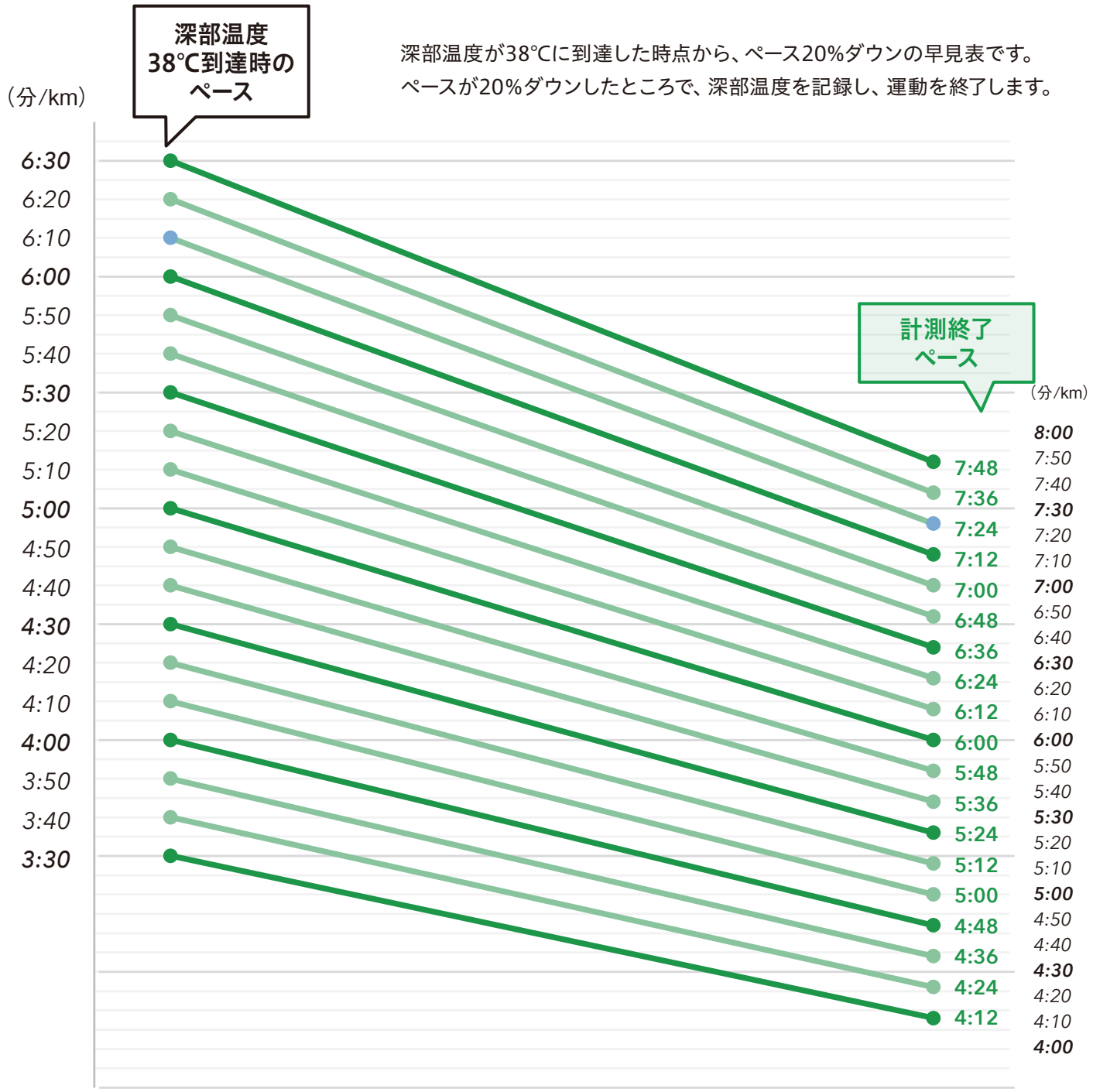
ヒートランプテスト・ペース早見表（分/km）

深部温度が38℃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。



© CORE Body Temperature. All Rights Reserved.