

6 :

JK

()

1

2

3

4

1

2

3

1 35

2

3

6

3 6

•

1

2

3

5-10

1

1

/

2

3

2

3 5

20 30

;

"

"

1

,

5km

)

3~5mi n

2

400m)

(3 5 mi n

10 15mi n

)

1 2

5 km

3 5 mi n 400 m)

()

5 10 mi n

)

(5 10 mi n

)

“

μ -^a q ‡ m

z ^

%o%oŠ ‹ Ž A

%o%o› G Ž Œ

%o%o÷ • Ž 20 ô

%o%ol m Ž^a q

7 de Ž Ž ••

•• M „ Ž ! e % - ě 1 • 55m %L 60ks % L ‡ 3 “ %

P Q •

¶ • ... Ž ” • - 1 % p ú - 79 /min % [

75/115mmHg % › r † 2 800ml

L y ... Ž ° † Ô Ò • Õ 25 /min % é ° 800m „ 405 %

L ¢ ” Ž •• ‘ E % ! Z L Õ % 1 › Ò y ž Ÿ

Ž z ^ • -

Ž Ž •• • - „ • ç ‡ î • \$

Ž ê , × Ø ; - % 1 Ó 2 1 Ó i x % ã 140 170

/min

Ž 12 w (z ü L 3 5kg) % R 30 ì 60min

Ž 4 ì 5 / w

! " # Ž Æ % ¢ £ ¤ % z ü ¥ ! ‡ § % & ” ©

a % ~ P ! « F 9

< = > ? 1 Ó

À Ž ÷ r

Í - L

Š Ā B

G Ž ®

• Ž 20 ô

m Ž^a q

L 7 d e Ž Ž • • % Ž • • % Î • % ° •

• M „ Ž⁻ ĩ 1 • 73m %L 57kg %P Q •

¶ • ... Ž " • - 1 % p ú - 79 /mi n % [

85/120mmHg % › r † 4200ml

L y ... Ž ° † Ô Ò • Õ 63 /mi n % é ° 1000m „ •

I 3) 50 ±

%%L ¢” ŽL ¢!e %â!° %Hr %1 Ly•ÿ % ²³p %
L ‡•ü% 1 › Òyžÿ

%% ŽÍ •-%•ÒÍ * %V P ~³ç› ¢
L´I

Ž 1 3\$ < „JZ 2 ÑÒÓZ 3 ÔÒ•ÕZ 4
ÑÒµ¶Z

5 .,¹fZ 6 w î• Ž••Z 7 ¶ ±°I

Ž1 3\$ < „J 200m » 10)‘ £ 50ì
60¼ R w 3 I

2 ÑÒÓ RS 50

3 ÔÒ•Õ RS 80

4 ÔÒµ¶ 8ì 10 ¥ %R ¥ 8ì 12 %R ¥ ½ 1)‘ %R w
3 I

5 .,¹f RS 12ì 15

6 • R w 2ì 3 ,

7 ¶ ±°Ž

} ~ ¼ Ž ¾ ¶ ¿ Ù (À) • % (À Á . ° y) Â • % ž

Ã F Ä f f Å = % , } ~ , f µ h ä %R w 2 %R 4 ¥ %R ¥

15 ì 20

%o%o! " # Ž £ ¨ % Í ; Æ^a Ç^a § % " ©^a

% ~ P ! « F 9

%o%o< = > ? - L³ p ø ù Ö

%o%o À Ž ÷ r

[Redacted]

[Redacted]

Aerobic exercise

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

30 (60%

80%)

" 150 /

[Redacted]

[Redacted]

30 3 5

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted] 12

[Redacted]

[Redacted]