

- ・疲労困憊時の最大走行速度は330m/分から350m/分へと向上
- ・一定ランニングスピードでの酸素摂取量は低下
- ・一定ランニングスピードでの心拍数は低下
- ・一定ランニングスピードでの血中乳酸値は低下
- ・LT値は280m/分から300m/分に向上

一定ランニングスピードでの酸素摂取量と心拍数の低下は、ランニング技術の向上等によるランニングの経済性がよくなったということを示唆しています。

また、LT値も向上しており、筋肉での代謝能力等も改善していると考えられます。今後は、最大酸素摂取量が向上するための質の高いトレーニング（インターバルトレーニングやレペティショントレーニング等）が必要と考えられます。

