

VO₂Max 향상 프로그램 (중년 남성용)

버전: 2025-10-28 • 인쇄: 브라우저에서 파일 → PDF로 내보내기

목표

중년(40~60대) 남성의 회복 속도를 고려하여 2주간 심폐 효율과 회복 능력을 동시 개선합니다. 관절/근육 부담을 줄이고 꾸준함을 최우선합니다.

2주 프로그램 (중년 남성)

요일	훈련 유형	내용	목표 심박수
월	LSD	50분 느린 페이스	65~70% HRmax
화	인터벌	400m x 4세트 (세트 간 2분 회복)	80~85% HRmax
수	회복 워킹	걷기 30분 + 스트레칭 10분	≤60% HRmax
목	템포런	15~20분 일정 리듬	80~85% HRmax
금	휴식	가벼운 스트레칭/호흡 10분	-
토	언덕 인터벌	200m x 4회 (걷기 회복)	85~90% HRmax
일	걷기	산책 40분 + 심호흡	≤60% HRmax

Tip: 고강도 세션 전후 혈압/맥박 확인. 통증이 있으면 강도를 즉시 낮추고 휴식.

세부 가이드

- 인터벌은 첫 세트는 조심스럽게, 마지막 세트만 90% 강도로 끌어올립니다.
- 무릎·발목 부담이 느껴지면 자전거/워킹으로 대체합니다.
- 수면 7~8시간, 단백질 1.6~2.0g/kg, 수분 섭취 체중×30ml/일 권장.

© 2025 VO₂Max 프로그램 • 개인 체력에 따라 조정하세요.