

# VO<sub>2</sub>Max 향상 프로그램 (초보자용)

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

## 목표

2주간 기초 지구력 및 심폐 효율을 안전하게 향상합니다. 달리기 부담을 줄이면서도 VO<sub>2</sub>Max 자극을 받도록 구성했습니다.

## 2주 프로그램 (초보자)

요일	훈련 유형	내용	목표 심박수
월	가벼운 조깅	30분, 아주 편안한 페이스	60~70% HRmax
화	인터벌	400m x 5세트 (세트 간 200m 걷기)	80~90% HRmax
수	회복 런	20~30분 워킹/조깅	≤60% HRmax
목	템포런	20분, 일정 리듬 유지	~85% HRmax
금	휴식	스트레칭/요가 15분	-
토	LSD	60~75분 느리게	~70% HRmax
일	가벼운 걷기	20~40분 산책	≤60% HRmax

**Tip:** 훈련 직후 수분 보충, 7시간 이상 수면. HRV/Body Battery가 낮으면 강도 조절.

## 세부 가이드

- 인터벌은 숨이 차지만 대화가 거의 불가능한 강도에서 진행합니다.
- 템포런은 "숨은 차지만 리듬을 유지 가능한" 강도(Z3~Z4)로 20분 지속합니다.
- LSD는 대화 가능한 페이스(Z2)로 길게 가져갑니다.

© 2025 VO<sub>2</sub>Max 프로그램 • 개인 체력에 따라 조정하세요.