

23	Grundtræning/Tærskel/VO2max Opvarmning 3km (B7-10) Teknikøvelser (5min) Stigningsløb Dernæst løbes på tangkrogen: • 4-10*reps med starttid på 6min • Ulige 4:30min tærskel (85-85%HRmax, B14-B15, 10k/halvmaraton pace), • Lige: 4min VO2max (88-92%HRmax, B16-B17, 5k pace) Afjog / let længere tur
24	Grundtræning/Tærskel/VO2max Opvarmning 3km (B7-10) Teknikøvelser (5min) Stigningsløb Dernæst løbes på bananen: • 4-8*4 30min tærskel/VO2max 4min starttid 6:00 Tærskel (85-85%HRmax, B14-B15, 10k/halvmaraton pace), VO2max (88-92%HRmax, B16-B17, 5k pace) (2 ud – 2 hjem) Afjog / let længere tur
25	Grundtræning/Tærskel/VO2max Opvarmning 3km (B7-10) Teknikøvelser (5min) Stigningsløb Dernæst løbes på tangkrogen: • 1-2x(8-6-4min) tærskel progressivt til VO2max. 8min i tærskel – 4min i lav VO2max. P.2 på alle (p3 i sætpause) Afjog / let længere tur

Se intensitetszoner på næste side

Zone	Borgskala	% af maxpuls	Intensitetsbeskrivelse	Løb (tempo)
1	7-10 Det føles meget let	60-72%	Restitution	Opvarmning/afjog
2	11-13 Du kan mærke at du træner, men det er ikke hårdt	73-81%	Lav (IM tempo)	Maraton tempo eller langsommere
3	14-15 Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrud af åndedrag	82-87%	Jævnt (1/2 IM tempo)	Lav tærskel Halvmaraton tempo
4	16-17 Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	88-92%	Høj (Anaerob tærskel, Kort tri)	Høj tærskel 10km tempo
5	18-19 Udmattelse - Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	93-100%	Meget høj (VO ₂ max intervaller)	5km tempo eller hurtigere
6	20 Hurtigst muligt	÷	Sprint (2-90 sekunder)	All out 0-200m