

45	Specifik træning (Tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) • 2x8min tærskel p.90 • 5x (1.5min VO2max p.30s easy) <u>Begynder: 15min opv, teknik, 2x8min tærskel, afjog</u> <u>Øvet: 15min opv, teknik, 2x8min tærskel, 3x1.5min VO2max, afjog</u> <u>Meget øvet: 15min opv, teknik, 2x8min tærskel + 5x1.5min VO2max</u>	Tid i zonen (total højintensity løb): Op til 7.5min VO2max Op til 16min Tærskel VO2max er 5k race pace / B16-B17 / 88-92%HRmax Tærskel er 15s langsommere end 5k race pace/ B14-B15 / 85-92%HRmax
46	Specifik træning (tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) • 2x8min tærskel p.90 • 5x (1.5min VO2max p.30s easy) <u>Begynder: 15min opv, teknik, 2x8min tærskel, afjog</u> <u>Øvet: 15min opv, teknik, 3x1.5min tærskel, afjog</u> <u>Meget øvet: 15min opv, teknik, 2x8min tærskel + 5x1:30 VO2max</u>	Tid i zonen (total højintensity løb): Op til 7,5min VO2max Op til 16min Tærskel Tærskel er 15s langsommere end 5k race pace/ B14-B15 / 85-92%HRmax VO2max er 5k race pace / B16-B17 / 88-92%HRmax
47	Specifik træning (tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) • 2x8min tærskel p.90 • 5x (2min VO2max p.45s) <u>Begynder: 15min opv, teknik, 2x8min + 2x2min,afjog</u> <u>Øvet: 15min opv, teknik, 2x8min tærskel, 3x2min VO2max afjog</u> <u>Meget øvet: 15min opv, teknik, 2x8min tærskel + 5x2min VO2max</u>	Op til 10min VO2max Op til 16min Tærskel Tærskel er 15s langsommere end 5k race pace/ B14-B15 / 85-92%HRmax VO2max er 5k race pace / B16-B17 / 88-92%HRmax
48	Specifik træning (tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) • 2x8min tærskel p.90 • 5x (2.5min VO2max p.1min) <u>Begynder: 15min opv, teknik, 2x8min + 2x2.5min VO2max, afjog</u> <u>Øvet: 15min opv, teknik, 2x8min + 3x2.5min tærskel, afjog</u> <u>Meget øvet: 15min opv, teknik, 2x8 + 5x2.5</u>	Op til 12.5min VO2max Op til 16min Tærskel Tærskel er 15s langsommere end 5k race pace/ B14-B15 / 85-92%HRmax VO2max er 5k race pace / B16-B17 / 88-92%HRmax
49	Specifik træning (tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) • 2x8min tærskel p.90 • 4x (3min VO2max p.1min) <u>Begynder: 15min opv, teknik, 2x8min + 2x3min, afjog</u> <u>Øvet: 15min opv, teknik, 2x8min + 3x3min tærskel, afjog</u> <u>Meget øvet: 15min opv, teknik, 2x8 + 4x3</u>	Op til 12min VO2max Op til 16min Tærskel Tærskel er 15s langsommere end 5k race pace/ B14-B15 / 85-92%HRmax VO2max er 5k race pace / B16-B17 / 88-92%HRmax

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%	Jævn (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