

24	Specifik træning (tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) Dernæst løbes: • Kort: 4x1000 tærskel • Lang: 4-8x1000 i tærskel eller 50% i tærskel og 50% i VO2max • Pause skal være ca.1min • Gruppe starttider er: 04:30-05:00-05:30-06:00. Afjog / let længere tur Kirkeskovs-runden: https://www.strava.com/routes/28463058	Tid i zonen (total højintensity løb): 4-8km tærskel Evt. 4km VO2max Tærskel er 15sek/km langsommere end 5k race pace / B14-B15 / 86-90%HRmax VO2max er 5k race pace / B16-B17 / 88-92%HRmax Runden er en smule bakket så regn med at pace på runden er 5-8sek langsommere end tilsvarende på bane.
25	Specifik træning (tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) Dernæst løbes: • Kort: 4-5x1000 tærskel • Lang: 4-9x1000 i tærskel eller 50% i tærskel og 50% i VO2max • Pause skal være ca.1min • Gruppe starttider er: 04:30-05:00-05:30-06:00. • Løb samme eller lidt flere højintense KM end sidst Afjog / let længere tur Kirkeskovs-runden: https://www.strava.com/routes/28463058	Tid i zonen (total højintensity løb): 4-8km tærskel Evt. 4km VO2max Tærskel er 15sek/km langsommere end 5k race pace / B14-B15 / 86-90%HRmax VO2max er 5k race pace / B16-B17 / 88-92%HRmax Runden er en smule bakket så regn med at pace på runden er 5-8sek langsommere end tilsvarende på bane
26	Specifik træning (tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) Dernæst løbes: • Kort: 4-6x1000 tærskel • Lang: 4-10x1000 i tærskel eller 50% i tærskel og 50% i VO2max • Pause skal være ca.1min • Gruppe starttider er: 04:30-05:00-05:30-06:00. • Løb samme eller lidt flere højintense KM end sidst Afjog / let længere tur Kirkeskovs-runden: https://www.strava.com/routes/28463058	Tid i zonen (total højintensity løb): 4-10k tærskel Evt. 4-5k VO2max Tærskel er 15sek/km langsommere end 5k race pace / B14-B15 / 86-90%HRmax VO2max er 5k race pace / B16-B17 / 88-92%HRmax Runden er en smule bakket så regn med at pace på runden er 5-8sek langsommere end tilsvarende på bane
27	Specifik træning (tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) Dernæst løbes: • Kort: 2-3x1844m tærskel • Lang: 4-5x1844 i tærskel eller 50% i tærskel og 50% i VO2max • Pause skal være ca.90sek • 3:30 pace ≈ 06:27; 4:00 pace ≈ 07:23; 4:30 pace ≈ 08:18 • Gruppe starttider er: 08:00-09:00-09:30-10:00.	Tid i zonen (total højintensity løb): 3.6km-9.2km tærskel 1,8-3,6km VO2max

	• løb samme eller lidt flere højintense KM end sidst Afjog / let længere tur Kirkeskovs-runden: https://www.strava.com/routes/28463058	
28	Specifik træning (tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) Dernæst løbes: • Kort: 2-4x1844m tærskel • Lang: 4-6x1844 i tærskel eller 50% i tærskel og 50% i VO2max • Pause skal være ca.90sek • 3:30 pace ≈ 06:27; 4:00 pace ≈ 07:23; 4:30 pace ≈ 08:18 • Gruppe starttider er: 08:00-09:00-09:30-10:00. • løb samme eller lidt flere højintense KM end sidst Afjog / let længere tur Kirkeskovs-runden: https://www.strava.com/routes/28463058	Tid i zonen (total højintens løb): 3.6km-11km tærskel 1.8-3.6km VO2max

Se intensitetszoner

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