

14	Grundtræning/Tærskel/VO2max Opvarmning 3km (B7-10) Teknikøvelser (5min) Stigningsløb Dernæst løbes: • 5x4min VO2max (88-92%HRmax, B16-B17) (2 ud – 2 hjem) • 2x4min tærskel (85-90%HRmax, B14-B15)) (2 ud – 2 hjem) p.1 Afjog / let længere tur
15	Grundtræning/Tærskel/VO2max Opvarmning 3km (B7-10) Teknikøvelser (5min) Stigningsløb Dernæst løbes: • 4x5min VO2max (88-92%HRmax, B16-B17) (2,5 ud – 2,5 hjem) • 2x5min tærskel (85-90%HRmax, B14-B15)) (2.5 ud – 2.5 hjem) p.1 Afjog / let længere tur
16	Grundtræning/Tærskel/VO2max Opvarmning 3km (B7-10) Teknikøvelser (5min) Stigningsløb Dernæst løbes: • 4x6min VO2max (88-92%HRmax, B16-B17) (3 ud – 3 hjem) • 6min tærskel (85-90%HRmax, B14-B15)) (3 ud – 3 hjem) p.1 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