

Borgskala	% af maxpuls	Intensitetsbeskrivelse	Svøm
7-10 Det føles meget let	60-72%	Restitution	Opvarmning/Løs mellem serier eller opvarmning/afsvømning
11-13 Du kan mærke at du træner, men det er ikke hårdt	73-81%	Lav (IM tempo)	Lange intervaller 800m-2km
14-15 Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrud af åndedrag	82-87%	Jævnt (1/2 IM tempo)	Lav tærskel 200m-1000m
16-17 Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	88-92%	Høj (Anaerob tærskel, Kort tri)	Høj tærskel 100-600m
18-19 Udmattelse - Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	93-100%	Meget høj (VO ₂ max intervaller)	Hurtigst muligt 50-200m tempo
20 Hurtigst muligt	÷	Sprint (Overfrekvens træning)	All out 5m-50m