

45	Højintens træning Opvarmning 30-minutter (B7-10) 1-3x(10x1min VO2max B16-B17 p.1min) p.4 Længere rolig tur eller afrul hjem Rute: Blegind-runden Opv: https://www.strava.com/routes/22526099 Blegind-runden: https://www.strava.com/routes/22526081 <i>Kort kører i udgangspunkt 2t i alt mens lang kører 4t</i>	Tid i zonen: Kort: 10x1min → 10min Lang: 30x1min → 30min <i>VO2max/B16-B17 svare til ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i>
46	Højintens træning Opvarmning 30-minutter (B7-10) 1-2x(10x1,5min VO2max B16-B17 p.1,5min) p.4 Længere rolig tur eller afrul hjem Rute: Blegind-runden Opv: https://www.strava.com/routes/22526099 Blegind-runden: https://www.strava.com/routes/22526081 <i>Kort kører i udgangspunkt 2t i alt mens lang kører 4t</i>	Tid i zonen: Kort: 10x1,5min → 15min Lang: 20x1,5min → 30min <i>VO2max/B16-B17 svare til ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i>
47	Højintens træning Opvarmning 30-minutter (B7-10) 2-3x(5x2min VO2max B16-B17 p.2min) p.4 Længere rolig tur eller afrul hjem Rute: Blegind-runden Opv: https://www.strava.com/routes/22526099 Blegind-runden: https://www.strava.com/routes/22526081 <i>Kort kører i udgangspunkt 2t i alt mens lang kører 4t</i>	Tid i zonen: Kort: 10x2min → 20min Lang: 15x2min → 30min <i>VO2max/B16-B17 svare til ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i>
48	Højintens træning Opvarmning 30-minutter (B7-10) 1-2x(5x3min VO2max B16-B17 p.3min) p.6 Længere rolig tur eller afrul hjem <i>Kort kører i udgangspunkt 2t i alt mens lang kører 4t</i>	Tid i zonen: Kort: 5x3min → 15min Lang: 10x3min → 30min <i>VO2max/B16-B17 svare til ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i>
49	Højintens træning Opvarmning 30-minutter (B7-10) 1-2x(4x4min VO2max B16-B17 p.3min) p.6 Længere rolig tur eller afrul hjem <i>Kort kører i udgangspunkt 2t i alt mens lang kører 4t</i>	Tid i zonen: Kort: 4x4min → 16min Lang: 8x4min → 33min <i>VO2max/B16-B17 svare til ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i>
50	Højintens træning Opvarmning 30-minutter (B7-10) 1-2(3x5min VO2max B16-B17 p.3) p.6 Længere rolig tur eller afrul hjem <i>Kort kører i udgangspunkt 2t i alt mens lang kører 4t</i>	Tid i zonen: Kort: 3x5min → 15min Lang: 6x5min → 30min <i>VO2max/B16-B17 svare til ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i>
51	Højintens træning Opvarmning 30-minutter (B7-10) 1-2(3x6min VO2max B16-B17 p.3) p.6 Længere rolig tur eller afrul hjem <i>Kort kører i udgangspunkt 2t i alt mens lang kører 4t</i>	Tid i zonen: Kort: 3x6min → 18min Lang: 5x6min → 30min <i>VO2max/B16-B17 svare til ca.88-92%HRmax samt watt (1.06-1.2xFTP)</i>

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