

50	Specifik træning (Tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) • 3x6min tærskel p.1, BP 2min • 2x3min VO2max p.90sek • 2x(1.5min VO2max p.45s) • 3x(1min VO2max p.30s) <u>Begynder: 15min opv, teknik, 3x6min tærskel, afjog</u> <u>Øvet: 15min opv, teknik, 3x6min tærskel, 2x1.5min VO2max, afjog</u> <u>Meget øvet: Hele programmet</u>	Tid i zonen (total højintens løb): Op til 12 VO2max Op til 18min Tærskel VO2max er 5k race pace / B16-B17 / 88-92%HRmax Tærskel er 15s langsommere end 5k race pace/ B14-B15 / 85-92%HRmax
51	Specifik træning (Tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) • 3x6min tærskel p.1, BP 2min • 2x3min VO2max p.90sek • 2x(1.5min VO2max p.45s) • 3x(1min VO2max p.30s) <u>Begynder: 15min opv, teknik, 3x6min tærskel, afjog</u> <u>Øvet: 15min opv, teknik, 3x6min tærskel, 2x1.5min VO2max, afjog</u> <u>Meget øvet: Hele programmet</u>	Tid i zonen (total højintens løb): Op til 12 VO2max Op til 18min Tærskel VO2max er 5k race pace / B16-B17 / 88-92%HRmax Tærskel er 15s langsommere end 5k race pace/ B14-B15 / 85-92%HRmax
52	Specifik træning (Tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) • 4x5min tærskel p.1, BP 2min • 3x2min VO2max p.1 • 2x(1.5min VO2max p.45s) • 3x(1min VO2max p.30s) <u>Begynder: 15min opv, teknik, 3x6min tærskel, afjog</u> <u>Øvet: 15min opv, teknik, 3x6min tærskel, 2x1.5min VO2max, afjog</u> <u>Meget øvet: Hele programmet</u>	Op til 12min VO2max Op til 20min Tærskel Tærskel er 15s langsommere end 5k race pace/ B14-B15 / 85-92%HRmax VO2max er 5k race pace / B16-B17 / 88-92%HRmax
53	Specifik træning (Tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) • 4x5min tærskel p.1, BP 2min • 3x2min VO2max p.1 • 2x(1.5min VO2max p.45s) • 3x(1min VO2max p.30s) <u>Begynder: 15min opv, teknik, 3x6min tærskel, afjog</u> <u>Øvet: 15min opv, teknik, 3x6min tærskel, 2x1.5min VO2max, afjog</u> <u>Meget øvet: Hele programmet</u>	Op til 12min VO2max Op til 20min Tærskel Tærskel er 15s langsommere end 5k race pace/ B14-B15 / 85-92%HRmax VO2max er 5k race pace / B16-B17 / 88-92%HRmax
54	Specifik træning (tærskel/VO2max) Opvarmning 3km (15min) (B7-10) • 2x6min tærskel p.90 + 2x5min tærskel p.1, BP 2min • 4x(1.5min VO2max p.45s) • 6x(1min VO2max p.30s) <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 22min 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%	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