

Løbepacezoner

	5 km	10 km	15 km	21,1km	42,2km
5 km tid:	Pace pr. km	Pace pr. km	Pace pr. km	Pace pr. km	Pace pr. km
00.15.00	03.00	03.08	03.12	03.16	03.25
00.16.00	03.12	03.20	03.24	03.28	03.37
00.17.00	03.24	03.33	03.38	03.42	03.52
00.18.00	03.36	03.45	03.51	03.55	04.05
00.19.00	03.48	03.58	04.04	04.09	04.19
00.20.00	04.00	04.10	04.16	04.22	04.33
00.21.00	04.12	04.23	04.29	04.35	04.46
00.22.00	04.24	04.35	04.42	04.48	05.00
00.23.00	04.36	04.48	04.55	05.01	05.14
00.24.00	04.48	05.00	05.08	05.14	05.27
00.25.00	05.00	05.13	05.20	05.27	05.41
00.26.00	05.12	05.25	05.33	05.40	05.55
00.27.00	05.24	05.38	05.46	05.53	06.08
00.28.00	05.36	05.50	05.59	06.06	06.22
00.29.00	05.48	06.02	06.12	06.19	06.35
00.30.00	06.00	06.14	06.24	06.32	06.48

Intensitet/ Zoner

	%	LØBEZONER				CYKELZONER				
		Pulszoner		Pacezoner		Pulszoner		Pacezoner		
Zone 1	0-65	0	144	05.44	05.01	0	138	0	170	<55 %
Zone 2	66-70	145	152	05.43	05.01	139	145	171	232	56-75 %
Zone 3	71-75	153	160	05.00	04.25	146	153	233	278	76-90 %
Zone 4	76-80	161	168	04.24	04.06	154	160	279	324	91-105 %
Zone 5	81-85	169	176	04.05	03.54	161	168	325	371	106-120 %
Zone 6	86-100	177	200	03.53	03.33	169	190	372	463	121-150 %
Maks puls løb	200									
Maks puls cykling	190									
Hvilepuls	40									
Watt 20 min	325									

Cykel watt zoner i % af FTP

Zone 1 – <55 %:

Restitution

Zone 2 – 56-75 %:

Udholdenhed

Zone 3 – 76-90 %:

Tempo (IM 75-78%) (1/2 IM 85-88%)

Zone 4 – 91-105 %:

Laktat tærskel

Zone 5 – 106-120 %:

VO2 Max

Zone 6 – 121-150 %:

Anaerob kapacitet