

# Intensitet & zoner

	%	LØBEZONER				CYKELZONER				
		Pulszoner		Pacezoner		Pulszoner		Pacezoner		
Zone 1	0-65	0	144		05.44	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									

## Løbepuls-, løbepace-, cykelpulszoner i % af HR reserven

- ▶ Zone 1 – <65 %: Restitution
- ▶ Zone 2 – 65-70 %: Let/ komfort pace
- ▶ Zone 3 – 70-75 %: Let Udholdenhedstræning (Ironman Pace)
- ▶ Zone 4 – 75-80 %: Udholdenhedstræning
- ▶ Zone 5 – 80-85 %: Lav højintensiv (1/2 Ironman Pace)
- ▶ Zone 6 – 85-100 %: Højintensiv (Kortdistance Pace)

## 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

# Pacezoner – Løb

5 km tid	5	10	15	21,1	42,2
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

# Anbefaling- løbeintervaller

Ugentligt mægde i km	Ugentlige mængde intervaller i km
20	4
30	6
40	8
50	10
60	12
70	14
80	16