

Aeroba intensitetszoner för träning av uthållighet och kondition

I-zon 5, tung träning med mjölksyra

95-100 % av maxpuls, Mycket ansträngande löpning, (korta intervaller)

Andning = lungorna känns för, små andetag kippande

I-zon 4, Tröskelfart, intervaller,

87-95% av maxpuls. Ansträngande löpning (medelintervaller)

Andning = Den mest pratglade slutar prata.

I-zon 3, Basträning, jämn hög fart, snabbdistans

82-87 % av maxpuls. Behagligt ansträngande löpning (långa intervaller)

Andning = djupare, du pratar kortare meningar.

I-zon 2, Lugn distans, grunduthållighet

72-82 %, av maxpuls. Ganska lätt löpning (distans)

Andning = Du kan lätt prata

I-zon 1, Återhämtningspass.aktiv återhämtning

60-72 %, av maxpuls. Lätt löpning (liten konditionsträning istället muskeluttröttande vid långdistanspass Även vid uppvärmning resp. Nerjogg)

Andning = mycket lätt