

Pulszoner - forklaring

Konditionsforbedring 88% - 100%

Dette er den zone hvor træningen føles absolut mest hård og hvor man ikke kan træne særlig lang tid af gangen. Den benyttes oftest i forbindelse med intervaltræning, hvor man derved kan træne hårdt, men afbrudt af pauser for at gøre det mere overkommeligt. Da pulsen kommer tæt på maks, vil denne form for træning have den største effekt på kredsløbet - og løbepræstationen i det hele taget. I starten af et træningsforløb vil det dog føles meget hårdt og man skal tilvænne kroppen til denne belastning, derfor introduceres træning i denne zone sjældent fra starten.

Udholdenhed/Tempotræning 71% - 88%

Man kan opnå rigtig god effekt med træning i denne zone. Intensiteten er hård, men dog stadig overkommelig efter man er kommet igennem opstartsperioden. Når man løber i denne zone vil man blive godt forpustet, men kan dog løbe en 10-15 km. løb i denne zone.

Træningen belaster hjertet på en effektiv måde og dermed vil man forbedre sit kredsløb og evnen til at transportere ilt til de arbejdende muskler. I starten kan træning i denne zone udføres som intervaltræning.

Aerob Udholdenhed 61% - 70%

Den aerobe udholdenhed trænes optimalt ved kontinuerligt løb med moderat intensitet. I zonen 60-75% føles træningen noget hård, men det er stadig muligt at føre samtale i korte sætninger. Dette er zonen til lange ture og marathonløb.

Hvile - og Restitutionstræning 50% - 60%

I denne zone har træningen primært en effekt på formen for den nystartede løber. For den mere erfarne løber vil træningen kunne bruges som restitutionstræning. Det skal føles relativt overkommeligt at træne med 50-60%. Ligeledes vil denne pulszone benyttes af erfarne løbere ved meget lange træningsture som evt. ved marathontræning.