

# Træning i de fire puls-zoner

## Zone 1 – "fedtforbrændingszonen"

- Formål: Træning af udholdenhed
- Føles let, samtale mulig
- Tempoet kan holdes i "timevis"
- Løb/gang, jog, restitutions tur
- Op til 65 % af max puls (op til puls 127 ved max puls = 195)
- Aerob træning (med ilt)
- Hechmann: Rest/jog

80 % af  
træningen

## Zone 2 – "kulhydratzonen"

- Formål: Træning af udholdenhed
- Føles behageligt eller acceptabelt hårdt
- Tempo kan typisk holdes op mod 2 timer (muren)
- Marathon tempo.
- 65-85 % af max puls (127-166 ved max puls = 195)
- Aerob træning (med ilt)
- Hechmann: Ae1 & Ae2

## Zone 3 – tempotræning (tærskel)

- Formål: Øge maksimale udholdenhed ("syregrænse")
- Føles hårdt og du ser frem til det slutter
- Tempoet kan samlet set holdes en time (10 km-21 km)
- Længere intervaller fx 3x6 min m/2 min. pause. (3:1)
- Aerob og anaerob træning (med og uden ilt)
- 85-90 % af max puls (166-176 ved max puls = 195)
- Hechmann: Ae3 & AT

20 % af  
træningen

## Zone 4 – intervaltræning

- Formål: Øge maksimalt iltoptagelse
- Føles rigtig hårdt/uoverskueligt
- Typisk 5 km konkurrence tempo
- Kortere intervaller fx 4x3min m/3 min. pause (1:1)
- Anaerob træning (uden ilt)
- 90-100 % af max puls (176-195 ved max puls = 195)
- Hechmann: An1, An2, An3, An4

**ZONE 1** er til opvarmning og nedkøling samt til genoptræning. "Komfortzonen". Det er fedt-forbrænding, der giver energien.  
Kendetegn: Man kan samtale i hele sætninger.

**ZONE 2** er der hvor man mængde-træner. Man bare løber og løber. Her hentes "km i benene", alt efter, hvor langt man er i opbygning kroppen. Her er det kulhydrat-forbrændingen, der er energi kilden.  
Kendetegn: Sammenhængen samtale er ikke mulig.

**ZONE 3** er til tempotræning: Fartleg, bakketræning, intervaltræning: Kan på sigt bruge som fart-øgning.  
Kendetegn: Samtale ikke mulig.

**ZONE 4** er til forbedring af kroppens maksimale iltoptagelse. Denne zone bruges kun af erfarne løbere, der har tjek på puls-zonerne, eller som de 10 sek. i træningsformen:10-20-30.