

Zone intensitet:

Løbe Zoner:

Zone 1	> 85% af LTHR	Restitution
Zone 2	85% til 89% af LTHR	Udholdenhed træning (IM Pace)
Zone 3	90% til 94% af LTHR	Tempo Aerob Kapacitet (1/2 IM Pace)
Zone 4	95% til 99% af LTHR	Laktat – tærskel træning (1/4 IM Pace)
Zone 5	100% til 106% af LTHR	Vo2 Max
Zone 6	< 106% af LTHR	Power/sprint

Cykel Zoner:

Zone 1	> 81 % af LTHR	Restitution	Watt > 55%
Zone 2	81% til 89% af LTHR	Udholdenhed træning (IM Pace)	Watt 56-75 %
Zone 3	90% til 93% af LTHR	Tempo Øget Aerob kapacitet (1/2 IM Pace)	Watt 76-90 %
Zone 4	94% til 99% af LTHR	Laktat (1/4 IM Pace)	Watt 91-105 %
Zone 5	100% til 106% af LTHR	Vo2 max	Watt 106-120%
Zone 6	< 106% af LTHR	Power/Sprint	Watt < 121%