

Intensitets skala



	Følelse	Beskrivelse	Puls	Tid til ud-mattelse
1	Arbejder ikke	<ul style="list-style-type: none"> • Inaktiv • Hvile 	Hvile-puls	Ubegrænset
2	Meget let arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Dagligdags fysisk aktivitet 	30-40%	Ganske ubegrænset
3	Let arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning • Komfortabelt 	40-50%	Mange timer
4	Relativt let arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Opvarmning • Let træning • Let øget vejrtrækning • Ingen brændende fornemmelse i musklerne 	50-60% Opvarmning	Mange timer
5	Moderat arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Vejrtrækning er lidt hurtigere • Kan holde munden lukket • Næsten normal samtale • Varm • Ingen brændende fornemmelse i musklerne 	60-70% Let aerob træning	1-2 timer
6	Let anstrengende arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Vejrtrækning er lidt hurtigere • Kan ikke holde munden lukket • Samtale vil være i korte sætninger • Sveder tydeligt • Ingen brændende fornemmelse i musklerne 	70-76% Moderat aerob træning	60-90 minutter
7	Anstrengende arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Vejrtrækning er hurtig og rytmisk • Begynder at have problemer med lange sætninger • Meget varm - sveder meget • Let brændende fornemmelse i musklerne 	76-82% Moderat aerob træning Lavt niveau mælkesyregrænse	35-60 minutter
8	Hårdt arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Vejrtrækning er tung og presset rytmisk • Samtale kun muligt i korte sætninger, vanskeligt • Meget varm - sveder meget • Betydelig brændende fornemmelse i musklerne 	82-88% Intens aerob træning Højt niveau mælkesyregrænse	15-35 minutter
9	Meget hårdt arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • EKSTREMT HÅRD træning • Vejrtrækning er ikke rytmisk, ekstremt presset • Samtale i meget korte sætninger, enkle ord • Ekstremt VARM • Ekstrem brændende fornemmelse i musklerne 	88-96% Høj intens aerob træning Mælkesyre-lolerance træning	2-9 minutter
10	Maksimalt arbejde	<ul style="list-style-type: none"> • Vejrtrækning er forpustet efter interval • Du har det VARMT, det gør ondt • Du kæmper, som om dit liv afhænger af det 	96-100% Mælkesyre-producerende træning	10-90 sekunder