

# Intensitetskala

Alder	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
<b>Zone 5</b> 90-100% Max puls	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150
<b>Maksimal anstrengelse – VO2 Max – ekstremt forpustet</b>											
	180	176	171	167	162	158	153	149	144	140	135
<b>Zone 4</b> 80-90% Max puls	<b>Meget hård træning – konditionstræning – meget forpustet</b>										
	160	156	152	149	144	140	136	132	128	124	120
<b>Zone 3</b> 70-80% Max puls	<b>Hård træning – udholdenhed – højere energiforbrug – forpustet</b>										
	140	137	133	130	126	123	119	116	112	109	105
<b>Zone 2</b> 60-70% Max puls	<b>Moderat træning – moderat energiforbrug – lettere forpustet</b>										
	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90
<b>Zone 1</b> 50-60% Max puls	<b>Let træning – opvarmning – restitution – svagt forpustet</b>										
	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75