	puls	føles som	fysiologisk beskrivelse af trænings intensiteten	estimeret tid til udmattelse
1	hvile puls	arbejder ikke	hvile	ubegrænset
2	30 - 40 %	meget let arbejde	let aktivitet	ganske ubegrænset
3	40 - 50 %	let arbejde	opvarmning	mange timer
4	50 - 60 %	relativt arbejde	let øget vejrtrækning	mange timer
5	60 - 70 %	moderat arbejde	næsten normal samtale	1-2 timer
6	70 - 76 %	let anstrengende arbejde	problemer med normal samtale	60-90 minutter
7	76 - 82 %	relativt hårdt arbejde	samtale i korte sætninger	35-60 minutter
8	82 - 88 %	hårdt arbejde	problemer med korte sætninger	15-35 minutter
9	88 - 96 %	ekstremt hårdt arbejde	Samtale kun i enkle ord	2-9 minutter
10	maks. puls	maksimalt arbejde	du kæmper så hårdt du kan!	10-90 sekunder

fitnessdk
mere end træning