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

fitnessdk
mere end træning