

Intensitetszoner

(Olympiatoppen, Norge)

Intensitetszon	Fart	Användning	% av max. hjärtfrekvens	Laktat i mmol/l (LT-1710)	Effekt
1	Lugn distanslöpning	Långpass	60 – 72,5	0,7 – 1,7	Löpeekonomi
2	Distanslöpning – ”snacktempo”	Långpass	72,5 – 82,5	1,7 – 2,6	Löpeekonomi
3	Marathonfart	Snabbdistans, fartlek, långa intervaller	82,5 – 87,5	2,6 – 3,6	Aerob uthållighet (upp mot mjölksyretröskeln)
4	Halvmarathonfart	Snabbdistans, fartlek, långa intervaller	87,5 – 92,5	3,6 – 5,8	Aerob uthållighet (”tröskelträning”)
5	10.000 – 3.000 m fart	Långa och korta intervaller, fartlek, backlöpning	92,5 - 97	5,8 – 8,7	Maximal aerobisk kapacitet (VO ₂ -max)
6	1.500 – 800 m fart	Korta intervaller i tävlingsfart (30 – 120 sek.)		> 10	Anaerob uthållighet (lactacid – mjölksyretålighet)
7	400 – 200 m fart	Korta intervaller upp max.-fart (15 – 45 sek.)		> 10	Anaerob uthållighet (lactacid – mjölksyretålighet)
8	Sprint	Snabbhetsträning, stegringslopp			Snabbhet (alactacid)