

Zoneoversigt

www.kongebyenloeber.dk



Zone	Oplevelse / følelse	Træningseffekt
Bakgear	HVILE	INGEN
Zone 1	AEROB TRÆNING – RESTITUTION / ROLIGT TRÆNINGEN FØLTES MEGET LET. DU SKAL HOLDE DIG SELV TILBAGE, OG SYNTES IKKE DET ER HÅRDT Du kan let føre en samtale	STOR UDHOLDEN EFFEKT Træning forbedrer det aerobe fundament og øger kroppens evne til at forbrænde fedt som det primære brændstof = kører længere på literen.
Zone 2	AEROB TRÆNING – JÆVNT, SNAKKEZONE TRÆNINGEN FØLTES LET, MEN DU KAN MÆRKE, AT DU ER I GANG. Du har fortsat overskud til snak – dog med lidt flere vejrtrækninger	LET KONDITIONSFORBEDRING Udvikling af aerobe zone 1+2. Træning forbedrer den aerobe kapacitet, styrker hjertet samt lunger og øger forbrændingen af kalorier især fra fedt. Forbedrer din udholdenhed.
Zone 3	MODERAT / TEMPO TRÆNING TRÆNINGEN BLIVER AFBRUDT AF ÅNDEDRAG. DU KAN SNAKKE I KORTERE SÆTNINGER Samtale er knap så flydende – afbrudte sætninger. Dog fortsat ok.	EFFEKTIV KONDITION 10-60 minutters intervaller afhængig af niveau. Udvikling af udholdenhed samt forbedrer hjertets pumpekapacitet. Forbrænding primært af kulhydrat. Stor effekt på udholdenhed.
Zone 4	SYREGRÆNSE TRÆNING / AT HÅRDT ARBEJDE. DU KAN DOG STADIG STYRE DIN VEJRTRÆKNING. OFTE INTERVALLER. Du har svært ved at overskue en samtale, og skal fokusere for at opretholde farten.	HØJ EFFEKTIV KONDITION 4-20 minutters intervaller med ca. 1:3 pause. Træning i denne zone forbedrer den anaerobe kapacitet, øger den maksimale iltoptagelse og hjælper med at forbedre hastighed og udholdenhed under høj intensitetstræning.
Zone 5	VO2-MAX TRÆNING MAKSIMAL ANSTRENGELSE. MAKS PRES PÅ SYSTEMET.	VO2-MAX TRÆNING Primært 3 til 5 min intervaller. Derudover præstations- og hurtighedstræning.