



PULS & STYRKE

Træningsplan til 4 uger



GymDanmark
gymnastik & fitness

INTRODUKTION

Puls & Styrke er et inspirationsmateriale til dine Puls og Styrke timer. I materialet får du fire forskellige træningsprogrammer, som varierer både i øvelsesvalg og organisering. Udgangspunktet for materialet er, at det tager afsæt i, at du har taget en Puls & Styrke uddannelse, hvorfor der også indgår eksempler, hvor der henvises til Puls/styrke Instruktørmanualen fra uddannelsen. Har du ikke den, kan du sikkert google dig til det.

Materialet er "Grab'n Go" – lige til at gå til, kvit og frit. Tidsrammen er ca. 60 minutters træningsseancer på alle fire programmer.

Programmerne er baseret på, at det skal være simpelt og enkelt at gå til – derfor er der også begrænset brug af redskaber. Alle fire programmer er sammensat, så der både indgår Cardio-træning og styrke-/udholdenhedsøvelser. De er bygget op så der er en vis progression, således at niveau og intensitet øges fra gang til gang. Jeg vil i øvrigt anbefale, at hvert program trænes i to uger før der skiftes, dvs. at de fire programmer faktisk strækker sig over otte uger.

Håber du får glæde og gavn af materialet. Rigtig god træningslyst!

Dorte Linnerup

MATERIALET BESTÅR AF:

- **Udstyrsliste**
- **Træningsguide & musikvalg**
- **Opvarmningsprogrammer**
 - A. En "rytmisk" opvarmning, primært til anvendelse indendørs.
 - B. En opvarmning uden rytmisk/taktmæssig brug af musik, indendørs eller udendørs.
- **4 forskellige puls-/styrke træningsprogrammer:**

Alle fire programmer kan med små justeringer sagtens gennemføres udendørs.

 1. Cirkeltræning (8 stationer)
 2. Tabata A (intervaller 20/10 sek.)
 3. Tabata B (intervaller 20/10 sek.)
 4. HIIT & Power Træning.
- **Inspiration – tips & tricks**

God fornøjelse med undervisningen

Puls & styrke

Udviklet af: Dorte Linneup Petersen

Udgivet af: GymDanmark

TRÆNINGSGUIDE

UDSTYRSLISTE

2 klude	1 kettlebell/vægt
1 bold	1 sjippetov
1 måtte	1 stepbænk

Langt de fleste øvelser kan laves uden brug af redskab.

TRÆNINGSGUIDE

- Led- og ryg opvarmning (ryggens 3 planer)
- Brug af store muskelgrupper
- Balance i forhold til forside/bagside af kroppen
- Brug af niveauer (op/ned, vende rundt, kravle, hoppe osv.)
- Lav variation i træningen (Det er med til at forebygge af skader, og det gør også træningen sjovere)
- Vigtigt at forklare øvelserne inden I kaster jer ud i dem. (brug fx. vis-forklar-vis)
- Træning må meget gerne være sjov og motiverende – og selvfølgelig også **EFFEKTIV!** -ingen gider jo spille tiden på noget, der ikke virker

MUSIKVALG

Vælg musik som "matcher" dig og dine deltagere, dvs. musik der motiverer til træning, hvilket selvfølgelig kan være meget individuelt. Men hvis du vælger "glad musik", og måske noget som dine deltagere kan nynne/synge lidt med på, så rammer du bredt og går ikke helt galt i byen. Det er ganske fint at bruge samme musik i en periode, men for motivationens skyld kan det være en god idé også at variere og skifte lidt ud engang imellem. På den måde imødekommer du også de flestes musiksmag.

En god rettesnor er at anvende BPM, der ligger mellem 128-150, og musiktempoet bør så vidt muligt tilpasses dit øvelsesvalg.

Opvarmning

Forbered krop og hjerne på aktivitet og undgå skader

Inden selve opvarmningen, som du finder link til herunder, kan det være en god idé at lave lidt led-opvarmning, fx. for skuldre, hånd- og fodled samt knæled. Lav cirkelbevægelser/rulninger for leddene i begge retninger. Ligeledes vil jeg anbefale, at du til sidst i opvarmningen laver en aktivitet som for alvor klargør krop og hjerne til efterfølgende aktivitet. Det kan være et par spurter, en stafet eller lign. Gerne en aktivitet, der også er med til at skabe en god stemning og energi blandt deltagerne.

OPVARMNING A:

(ca. 10 min)

Se video: [Opvarmning A](#)

Det er ikke tanken, at du skal lære denne opvarmning udenad, det er blot inspiration og ideer til hvordan en opvarmning kan sættes sammen, og den indeholder de væsentligste elementer, som bør indgå i en opvarmning til en puls-/styrke time. Antal af gentagelser kan du skue op og ned på.

OPVARMNING B:

(ca. 10 min)

Se video: [Opvarmning B](#)

I denne opvarmning viser jeg nogle forskellige opvarmningsøvelser, som er kombineret med gang og løb. Jeg laver ikke alle gentagelser, men anbefaler 10-12 gentagelser af hver øvelse. Fx squat, englehop, møllesving ned/op, planke walk-out, lunges med løft. Du kan selv tilføje flere eller vælge andre, vær blot opmærksom på at kroppen skal være godt varm inden puls-/styrke seancen, derfor må øvelserne ikke blive for komplicerede, og ej heller for stillestående.



Program 1

TABATA A

Udstyr: 2 klude, 1 stepbænk, 1 måtte pr. deltager.

- **Intro + opvarmning** (inkl. icebreaker) 10 min.
- **Puls & Styrke intervaller** – Tabata. 8 sæt á 4 min., i alt 32 min.
- **Cool Down** ("løb af"...) 3 min.
- **Måtteøvelser** (mave-/ryg øvelser) 6 min.
- **Udstrækning** 5 min.

1. OPVARMNING

Vælg opvarmning A eller B.

Varighed: Ca. 10 minutter inkl. kort intro til timen

2. TABATA INTERVALLER

8 sæt á 4 min, med 20 sek. arbejde og 10 sek. pause.

Brug en timer eller download musik hvor intervallerne er markeret, og sættes i gang og stoppes med en klokke eller stemme. Det sidste er at foretrække, så man som instruktør kun skal koncentrere sig om deltagerne, og ikke samtidig styre tidsintervallerne.



Program 1

TABATA A (fortsat)

Øvelser Tabata A

(20 sek. arbejde, 10 sek. pause, 8 runder. 1 sæt = 4 min)

Øvelser med klude

Sæt nr.	1	2	3	4
Øvelse 1 Styrke	2 klude. Ned i planke, slide knæ mod bryst, tilbage igen, op i stående, gentag.	1 klud. Sidelunges. Ned i knæ, slide det ene ben ud til siden og tilbage. Skift ben i 2. runde.	2 klude. Planke, slide skiftevis det ene og det andet ben ud til siden.	1 klud. Back lunge. Slide det ene ben bagud og hjem igen. Skub arme fremad. Skift ben i 2. runde
Øvelse 2 Puls	2 klude. Skiløb <i>Klude kan undlades.</i>	2 klude. Mountain Climber. <i>Klude kan undlades</i>	Ingen klude. Hop til siden med afsæt, ned i knæ, sæt af.	2 klude. Speed twist på stedet eller drej rundt, – begge veje.
Se øvelserne her:	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4

Øvelser med stepbænk

Sæt nr.	5	6	7	8
Øvelse 1 Styrke	Stepbænk. Diagonal løft fra enden af steppen. Skift ben i 2. runde	Stepbænk. Dips på kanten af stepbænk.	Stepbænk. Stående på step. Træd tilbage i lunges på det ene ben, løft det frem i et spark. Gentag. Skift ben i 2. runde.	Stepbænk. Squat med den ene fod på step, løft op. Skift ben i 2. runde.
Øvelse 2 Puls	Stepbænk. Løbetrin op på step med benskit hver gang.	Stepbænk. Hop tværs henover step – eksplosivt.	Stepbænk. "mini burpees" på kanten af step. Kan alternativt laves på gulv, – uden stepbænk.	Stepbænk. Power lunges. Stående på tværs på step, støt ned skiftevis til den ene og den anden side, med eksplosivt jump i mellem.
Se øvelserne her:	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8

32 min. træningstid

Program 1

TABATA A (fortsat)

3. COOL DOWN

Vælg et musikstykke på 125-128 BPM. Formålet er at få pulsen ned igen. Ex. "lunte af" eller gå rundt i salen, opfordre til rolige og dybe vejrtrækninger, rul skuldrene bagud, sving arme bagud, ryst benene, sving armene fra side til side, og sving dem i en rotationsbevægelse rundt langs taljen. Varighed: 3 minutter

4. TRÆNING PÅ MÅTTE (30/30 sek.)

Der arbejdes i 3 minutter med 1 mave- og 1 rygøvelse.

Eksempel 1: Maveøvelse: Søstjerne. Rygøvelse: Sik/sak løft diagonalt. 30 sek. med hver øvelse, hurtig skift til næste øvelse og gentag i 3 min, dvs. hver øvelse 3 gange i alt.

Eksempel 2: Maveøvelse: Rygliggende med benene løftet. Hænder bag nakken. Luk sammen med knæ og albuer. Rygøvelse: Maveliggende sprællemænd. Strakte arme over hovedet. Hold arme og ben et par centimeter over gulvet, og før dem ud til siden og samle ind igen, gentag i roligt tempo.

Her finder du links til videoer med mave/rygøvelser: [Mave/ryg 1](#), [Mave/ryg 2](#)

5. UDSTRÆKNING

Tag udgangspunkt i de muskelgrupper der særligt er arbejdet med i løbet af timen. Det er en god ide altid at lave stræk for lægmuskel, hoftebøjler og forside skulder/overarm/bryst.

Varighed: Ca. 5 minutter. Husk afrunding af timen.



Program 2

CIRKELTRÆNING

Udstyr: Afhængig af valg af øvelser.

- **Intro + opvarmning**, evt. inkl. icebreaker. 12 min.
- **Puls & Styrke intervaller** – Cirkeltræning, 8 stationer 45/15 sek. I alt 36 min.
- **Cool Down**. ("løb af"...) 3 min.
- **Udstrækning** 5 min.

1. OPVARMNING

Vælg opvarmning A eller B, tilføj gerne en icebreaker eller lignende aktivitet. Se forslag under "Tips & tricks".

Varighed: 12 minutter inkl. intro til timen.

2. CIRKELTRÆNING – PULS-/STYRKE DELEN

Der opsættes 8 stationer, som du enten kan opstille i en cirkel eller i 2 rækker. Der udvælges 8 øvelser fra Program 1 eller 3 – Tabata. Du kan også tage øvelser med fra begge. Lad hovedvægten være på styrkeøvelser, og vær obs på variation i øvelsesvalg, så der sikres træning for hele kroppen.

Det er vigtigt med en god instruktion til alle øvelserne, – du kan bruge princippet "vis-forklar-vis", og ellers sørg for at komme rundt blandt deltagerne, så du kan motivere og evt. også korrigere dem i øvelserne.

Det er en god idé at lave en lille planche/seddel ved hver station, som viser øvelsen. Det kan være svært for deltagerne at huske dem alle, når først "musikken spiller".

Ved hver station arbejdes der 45 sek. og derefter 15 sek. pause/skift. Er der øvelser, der fx kræver et ben-skifte halvvejs, så husk at guide i tid og skift.

Efter 4 stationer, er der 5 minutters fælles puls, fx i midten af lokalet, hvor alle deltagerne samles. Herefter køres de næste 4 stationer, og igen 5 minutters fælles puls. Det kan enten være den samme puls-sekvens, eller du kan vælge en ny.

Herefter gentages programmet forfra med de 8 stationer, og der laves igen puls-sekvens efter 4 stationer og igen til sidst efter den 8. station.

Program 2

CIRKELTRÆNING (fortsat)

Eksempler på puls-sekvens i midten, evt. stå i cirkel: 5 min. træningstid af gangen.

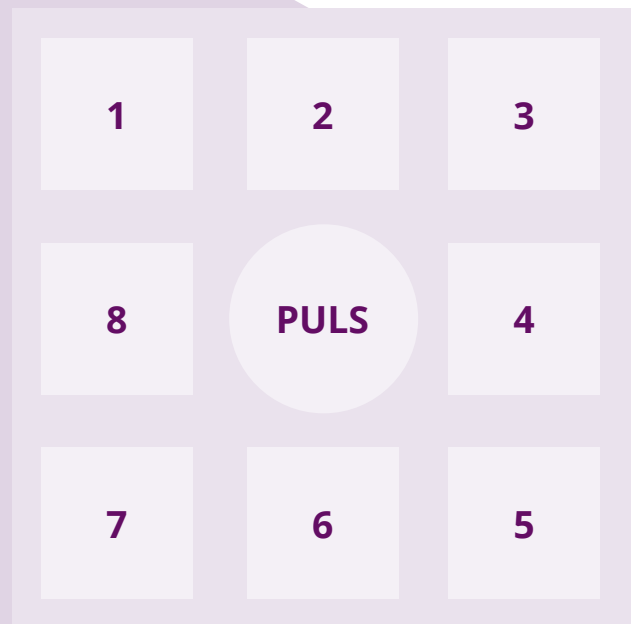
5 forskellige øvelser, 30 sek. med hver, gennemføres uden pauser. Derefter gentages forfra.

Forslag 1

- A. Mountain Climber
- B. Høje knæløft
- C. Jump Squats
- D. Lig på maven, op og stå, ned på ryggen op og stå, gentag ...
- E. Hinkelhop/slide fra side til side

Forslag 2

- A. Sidehop rundt i cirklen
- B. Sidehop rundt i cirklen modsatte vej
- C. Skiløb på stedet
- D. Løb på stedet med "sjippetov" (små cirkelbevægelser, forestil jer at I har et sjippetov.)
- E. Jump Lunge. (Englehop med større afstand mellem ben)



3. COOL DOWN

Vælg et musikstykke på 125-128 BPM. Formålet er at få pulsen ned igen. Fx. "lunte af" eller gå rundt i salen, opfordre til rolige og dybe vejrtrækninger, rul skuldrene bagud, sving arme bagud, ryst benene, sving armene fra side til side, og sving dem i en rotationsbevægelse rundt langs taljen.

Varighed: Ca. 3 minutter.

4. UDSTRÆKNING

Tag udgangspunkt i de muskelgrupper der særligt er arbejdet med i løbet af timen. Det er en god ide altid at lave stræk for lægmuskel, hoftebøjer og forside skulder/overarm/bryst.

Varighed: Ca. 5 minutter. Husk afrunding af timen.

Program 3

TABATA B

Udstyr: 1 bold, 1 sjippetov, 1 håndvægt/kettlebell, (vægt tilpasses den enkelte deltager).

- **Intro + opvarmning**, tilføj evt. en icebreaker/aktivitet 10 min.
- **Puls & Styrke intervaller** – TABATA. 8 sæt á 4 min., i alt 32 min.
- **Cool Down**. ("løb af"...) 3 min.
- **Måtteøvelser** (mave-/ryg øvelser) 6 min.
- **Udstrækning** 5 min.

1. OPVARMNING

Vælg opvarmning A eller B.

Varighed: Ca. 10 minutter inkl. kort intro til timen.

2. TABATA INTERVALLER

8 sæt á 4 min. 20 sek. arbejde og 10 sek. pause.

(Brug en timer eller download musik hvor intervallerne er markeret, og sættes i gang og stoppes med en klokke eller stemme. Det sidste er at foretrække, så man som instruktør kun skal koncentrere sig om deltagerne, og ikke samtidig styre tidsintervallerne.



Program 3

TABATA B (fortsat)

Øvelser Tabata B

(20 sek. arbejde, 10 sek. pause, 8 runder. 1 sæt = 4 min)

Øvelser med bold

Sæt nr.	1	2	3	4
Øvelse 1 Styrke	Bold. Lunges front/ back, bold un- der ben.	Bold. Knæløft, rotere bold og arme ind over krop- pen.	Bold. Udfald, før bolden ind under ben, løft derefter op i strakt løft. Skift ben i 2. runde.	Bold. Stå i planke. Tag bold i den ene hånd, roter op i strakt, sænk ned og læg bold. Tag bold i modsatte hånd, roter op i strakt.
Øvelse 2 Puls	Bold. Bold krydses ned til mod- satte fod, løft op i strakt, med samlede hænder over hovedet.	Bold. Sidehop, dribble med bold. Skift ben i 2. runde.	Bold. Løbetrin frem, bøj ned og dyp bold til den ene side. Løb tilbage og frem igen, dyp bold ned til modsat- te side.	Bold. Løb på stedet, før` bold rundt om taljen. Før` bolden mod- satte vej i 2. runde.
Se øvelserne her:	Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4

Øvelser med vægt/kettlebell og sjippetov

Sæt nr.	5	6	7	8
Øvelse 1 Styrke	Vægt/kettlebell. Kombination Swing og løft.	Vægt/kettlebell Squat med løft diagonalt. Vægten holdes tæt ind til krop- pen, sænkede skuldre.	Vægt/kettlebell. Et arms Row/ Træk. Skift side i 2. runde.	Vægt/kettlebell Sumo twist, roligt tempo.
Øvelse 2 Puls	Sjippetov. Hop i sjippetov i hurtigt tempo.	Sjippetov. Sjippetov place- res på gulv. Lav små hurtige hop over tovet.	Sjippetov. Hinke sjip.	Sjippetov. Løb på stedet. Sving sjippetov fra side til side samtidig.
Se øvelserne her:	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8

32 min. træningstid

Program 3

TABATA B (fortsat)

3. COOL DOWN

Vælg et musikstykke på 125-128 BPM. Hold fokus på at få pulsen ned igen. Ex. "lunte af" eller gå rundt i salen, opfordre til rolige og dybe vejtrækninger, rul skuldrene bagud, sving arme bagud, ryst benene, sving armene fra side til side, og sving dem i en rotationsbevægelse rundt langs taljen.

Varighed: Ca. 3 minutter

4. TRÆNING PÅ MÅTTE (30/30 sek.)

Der arbejdes i 3 minutter med 1 mave- og 1 rygøvelse.

Eksempel 1: Maveøvelse: Søstjerne. Rygøvelse: Sik/sak løft diagonalt. 30 sek. med hver øvelse, hurtig skift til næste øvelse og gentag i 3 min, dvs. hver øvelse 3 gange i alt.

Eksempel 2: Maveøvelse: Rygliggende med benene løftet. Hænder bag nakken. Luk sammen med knæ og albuer. Rygøvelse: Maveliggende sprællemænd. Strakte arme over hovedet. Hold arme og ben et par centimeter over gulvet, og før dem ud til siden og samle ind igen, gentag i roligt tempo.

Her finder du links til videoer af mave/rygøvelser:

[Mave/ryg 1](#) / [Mave/ryg 2](#)

Varighed: 3 eller 6 minutters træningstid, afhængig af om et eller begge eksempler gennemføres.

5. UDSTRÆKNING

Tag udgangspunkt i de muskelgrupper der særligt er arbejdet med i løbet af timen. Det er en god ide altid at lave stræk for lægmuskel, hoftebøjler og forside skulder/overarm/bryst.

Varighed: Ca. 5 minutter. Husk afrunding af timen.



Program 4

HIIT / POWER TRÆNING

Dette program kræver ingen udstyr, og således også velegnet til udendørs træning.

HIIT står for Høj Intensiv Interval Træning. I dette fjerde og sidste træningsprogram indgår en række Power øvelser, dvs. øvelser med høj intensitet, hvor der stræbes mod at nå makspuls i de forskellige træningsseancer. Denne form for træning forudsætter en "fornuftig" grundform og er altså IKKE for begyndere. Der er tre knapper, der kan skrues på, når vi ønsker at øge intensiteten, nemlig **belastning**, **bevægeludslag** (fuld bevægelse) og **varighed**.

Dette program har hovedvægt på Puls/Cardio træning

• Intro + opvarmning , samt icebreaker/aktivitet med "puls"	12 min.
• AMRAP	5 min.
• Intervalløb "30-20-10"	5 min.
• Pyramide træning	5 min.
• On The Minute	5 min.
• AMRAP , gentag	5 min.
• Intervalløb "30-20-10" , gentag	5 min.
• On The Minute , gentag	5 min.
• Terning tons	5 min.
• Udstrækning	ca. 3 min.



Program 4

HIIT / POWER TRÆNING (fortsat)

1. OPVARMNING

Vælg opvarmning A eller B. Tilføj evt. en stafet eller lignende til opvarmningen, vælg en aktivitet der kan være med til at få pulsen yderligere op, da dette program kræver høj intensitet.

Varighed: Ca. 12 minutter

2. AMRAP (As Many Rounds As Possible)

- **Øvelse 1:** Spurt til modsatte ende af lokalet, løb baglæns tilbage.
(1-2 gange afhængig af lokalets størrelse)
- **Øvelse 2:** Sit Up 10 gentagelser
- **Øvelse 3:** Jump Squats 10 gentagelser
- **Øvelse 4:** Planke Walkout m/ Push Up 5 gentagelser

Varighed: 5 minutter.

Sæt evt. deltagerne sammen to & to, så man kan heppe på hinanden undervejs. Man behøver ikke nødvendigvis at følges "synkront" for at være makkerpar, – der kan være stor niveauforskel blandt deltagerne, men man kan sagtens heppe på hinanden alligevel.

3. INTERVAL LØB "30-20-10"

- **30 sek.** løb i middel tempo
- **20 sek.** Sideløb/hop med 3-4 skridt til hver side, hurtige benskit
- **10 sek.** spurt

Gentag forfra, i alt 5 omgange uden pause.

Varighed: 5 minutter.

4. PYRAMIDE TRÆNING

(Brug evt. en måtte til rygøvelse.)

Antal gentagelser: 2-4-6-8-10-8-6-4-2.

Start med 2 af hver øvelse, derefter 4, derefter 6 osv., op til 10, hvorefter der reduceres i antallet af gentagelser igen. Lad deltagerne køre "pyramiden" igennem, efterfulgt af ca. 45 sek. løb/lunte rundt. Pausetiden afhænger af, hvor lang tid man har været om at nå igennem pyramiden.

Alle starter fælles igen på 2. og sidste omgang, derefter løb/lunte igen.

- **Sprællemænd**
- **Ryg Extension:** Maveliggende løft med arme strakt frem i forlængelse af kroppen.
- **Burpees:** Der findes flere varianter af burpees. Det er en god idé at vise to forskellige niveauer, så der tages højde for progression/regression.

Varighed: 5 minutter.

5. ON THE MINUTE:

I denne træningssekvens er det vigtigt at holde fokus på kvaliteten i øvelserne, så tempoet ikke forceres. Når alle fire øvelser er lavet, er der pause indtil næste minut starter. Pauselængden vil være individuel. Der trænes 5 omgange.

- **Øvelse 1:** 10 Walking Lunges
- **Øvelse 2:** 10 Høje knæløft.
- **Øvelse 3:** 10 Russian Twist (maveøvelse)
- **Øvelse 4:** 10 Skiløb

Varighed: 5 minutter.

Program 4

HIIT / POWER TRÆNING (fortsat)

6. AMRAP

Gentag øvelse 2, samme øvelser.
Varighed: 5 minutter.

7. INTERVAL LØB "30-20-10"

Gentag øvelse 3, samme øvelser.
Varighed: 5 minutter.

8. ON THE MINUTE

Gentag øvelse 5 – samme øvelser.
Varighed: 5 minutter.

9. TERNING TONS – "SLÅ DIN ØVELSE" 2 & 2 SAMMEN

Brug en terning og slå på skift. Hvert tal dækker over en bestemt øvelse; 1 er fx burpees, 2 kan være squat osv. Hver enkelt laver den øvelse, de slår.

Forslag til øvelse:

- 2 og 2 sammen
- Person 1 har tallet fra 1-3 og person 2 har tallet 4-6
- Man skiftes til at slå med terningen. Rammer terningen tallet 1-3, så skal person 1 lave fx 3 burpees
- Øvelsen kører 3 min., derefter 2 min pause, i så mange sæt som man synes.

Varighed: 5 minutter.

10. UDSTRÆKNING

Tag udgangspunkt i de muskelgrupper der særligt er arbejdet med i løbet af timen. Det er en god ide altid at lave stræk for lægmuskel, hoftebøjer og forside skulder/overarm/bryst. Varighed: Ca. 3 minutter. Husk afrunding af timen.

Tips & tricks

ICEBREAKERS

Det kan være godt at inddrage nogle icebreakers i forbindelse med træningen. Det bidrager til at skabe en god stemning og en god energi. Det skal være simple aktiviteter som er lette at gå til og som maks. varer omkring 5 minutter at gennemføre. Aktiviteterne kan have forskellig karakter, der kan fx indgå konkurrenceelementer, "hvem kommer først", tons/tummel og de kan have mere social karakter/ samarbejdsøvelser, makkerpar osv. Eksempler kunne være "kryds og bolle stafet", eller "sten-saks-papir".

MUSIK

Der findes mange forskellige udbydere af træningsmusik. Musik, der passer i tempo og intervaller fx til Tabata.

Alternativt kan man lave sine egne playlister, fx på Spotify eller Yousee, herved kan du bedre sætte dit eget præg på musikken. Det kræver dog, at du har tiden og lysten til at "nørde" med det. Hvis du vælger denne løsning, kan du hente hjælp til styring af intervaller ved at downloade en "timer", der kan indstilles med de ønskede intervaller og antal gentagelser.



Tips & tricks (fortsat)

BORG SKALA/INTENSITETSSKALA

Brug borgskalaen som målestok for intensitet og indsats. Den er simpel at anvende for deltagerne, og giver en god forståelse for på hvilke intensitetsniveauer der arbejdes med.

INTENSITETSSKALA

	Følelse	Beskrivelse	Puls	Tid
10	Maksimalt arbejde	■ Vejtrækning er forpustet efter interval ■ Du har det VARMT, det gør ondt ■ Du kæmper, som om dit liv afhænger af det	96-100% Mælkesyreproducerende træning	10-90 sekunder til udmattelse
9	Meget hårdt arbejde	■ Ekstrem HÅRD træning ■ Vejtrækning er ikke rytmisk, ekstremt presset ■ Samtale i meget korte sætninger, enkle ord ■ Ekstrem VARM ■ Ekstrem brændende fornemmelse i musklerne	88-96% Høj intens aerob træning Mælkesyretolerance træning	2-9 minutter til udmattelse
8	Hårdt arbejde	■ Vejtrækning er tung og presset ■ Samtale kun muligt i korte sætninger, vanskeligt ■ Meget varm - sveder meget ■ Betydelig brændende fornemmelse i musklerne	82-88% Intens aerob træning Højt niveau mælkesyregrænse	15-35 minutter til udmattelse
7	Anstrengende arbejde	■ Vejtrækning er hurtig og rytmisk ■ Begynder at have problemer med lange sætninger ■ Meget varm - sveder meget ■ Let brændende fornemmelse i musklerne	76-82% Moderat aerob træning Lavt niveau mælkesyregrænse	35-60 minutter til udmattelse
6	Let anstrengende arbejde	■ Vejtrækning er lidt hurtigere ■ Kan ikke holde munden lukket ■ Samtale vil være i korte sætninger ■ Sveder tydeligt ■ Ingen brændende fornemmelse i musklerne	70-76% Moderat aerob træning	60-90 minutter til udmattelse
5	Moderat arbejde	■ Vejtrækning er lidt hurtigere ■ Kan holde munden lukket ■ Næsten normal samtale ■ Varm ■ Ingen brændende fornemmelse i musklerne	60-70% Let aerob træning	1-2 timer til udmattelse
4	Relativt let arbejde	■ Opvarmning ■ Let træning ■ Let øget vejtrækning ■ Ingen brændende fornemmelse i musklerne	50-60% Opvarmning	Mange timer til udmattelse
3	Let arbejde	■ Opvarmning ■ Komfortabelt	40-50%	Mange timer til udmattelse
2	Meget let arbejde	■ Dagligdags fysisk aktivitet	30-40%	Ubegrænset tid til udmattelse
1	Arbejder ikke	■ Inaktiv ■ Hvile	Hvilepuls	Ubegrænset tid til udmattelse