SMT Borg skala

RPE (Rate of Perceived Exertion) hvor hårdt føles/opleves min intensitet lige nu?

Zone eller Level på cykel/løb	**Oplevelse**	**Borg skala 1-10**	**Puls % af anaerob tærskel (AT)**	**Watt i % af FTP (AT)**	**Typisk længde af intervaller**	**Race distance**
L1 Restitutions-træning	Let	<2	< 68%	<55%	Rolig restitutionstræning	Ultra Ironman
L2 Distance-træning	Jævn, kan tale sammen	2-3	69-83%	56-75%	LSD (long slow distance) træning op til 4-5 timer	Ironman
L3 Tempo-træning	Moderat, afbrudte sætninger	4-5	84-94%	76-90%	20-60 min intervaller og i alt op til ca. 90-120 minutter	½ Ironman
L4 syregrænse-træning/FTP	Hård, svært at tale	6-7	95-105%	91-105%	6-20 min intervaller med ca. ¼ tids pause	¼ Ironman
L5 VO2 maks træning	Meget hård, umuligt at tale	7-8	>106%	106-120%	2-6 min intervaller med ca. lige så meget pause. I alt 20-30 minutters træning pr. gang.	Sprint
L6. Anaerob kapacitets træning	Næsten Maksimal	>8	+	121-150%	30 sek-2 min. Føles ekstremt hårdt. Bruges ikke i triathlons	
L7. Sprint træning	maksimal	10	+	>150%	<30 sekunder-sprint- ++ for styrke men ikke for kondition	

FTP (functional threshold power) = de watt man kan holde i en time, f.eks. 300 watt. Man tester som regel i 20 minutter og trækker 5% af gennemsnittet fra. Det er meget hårdt mentalt at køre i 60 min.

Ovenstående Træningsoversigt frit efter Torbjørn Sindballe og Joe Friel