



Olympiatoppens Intensitetssoner

Intensitetszone	% av $\dot{V}O_{2\max}$	% av HF _{max}	Laktat (KD K)	Total varighet
I-soner 8	---	---	---	1 - 3 min
I-soner 7	---	---	---	3 - 6 min
I-soner 6	---	---	---	6 - 15 min
I-soner 5	94 - 100	92 - 97	6,0 - 10,0	15 - 30 min
I-soner 4	87 - 94	87 - 92	4,0 - 6,0	30 - 50 min
I-soner 3	80 - 87	82 - 87	2,5 - 4,0	50 - 90 min
I-soner 2	65 - 80	72 - 82	1,5 - 2,5	1 - 3 timer
I-soner 1	45 - 65	60 - 72	0,8 - 1,5	1 - 6 timer



Sone 1 og 2

- **Sone 1, 55 - 72 % av maks hjertefrekvens**

- *En intensitet en trent utøver kan holde i flere timer.*
- «Pratefart»
- Fett er brennstoffet både i sone 1 og sone 2 og en trener her kroppen i å benytte dette som drivstoff.
- Egner seg også for restitusjon etter harde økter og konkurranser i tillegg til trening for personer som ønsker vektreduksjon.
- Mer enn 70% av treningstiden bør være innen denne sonen.
- Treningsvarigheten er vanligvis 1 - 6 timer.

- **Sone 2, 72 - 82 % av maks hjertefrekvens**

- *En intensitet som godt trente utøvere kan opprettholde i 100 – 150 minutter.*
- Fettforbrenning er på sitt maksimale og er den primære energi kilden. Varigheten av karbohydratlagrene forlenges
- Intensiteten er fremdeles behagelig(Pratefart).
- Om du trene aktivt bør 80% av treningen ha denne eller lavere intensitet. Det samme gjelder for en proff i verdensklassen.
- Treningsvarigheten er vanligvis 1 - 3 timer.



Treningseffekt for sone 1 og 2

- God bedring av hjertets evne til å pumpe blodet rundt i kroppen.
- God økning av de små blodårene som finnes i muskulaturen.
- Økning av enzymene i muskulaturen, som er knyttet til oksygentransporten.
- Styrking av muskelfibre og sener.
- God vektreduksjon ved fettforbrenning.
- God bedring av utholdenheten.



Sone 3 og effekt av trening i sone 3

- **Sone 3, 82 - 87 % av maks hjerterefrekvens**
- *En intensitet som godt trente utøvere kan opprettholde i ca. 90 – 100 minutter.*
- Middels intensitet.
- Hurtig langkjøring, intervaller og fartslek. *Lange drag og korte pauser*
- Trening på denne intensiteten er krevende. Mange gjør den vanlige feilen å trene for mye i sone 3.
- Kan føles ubehagelig fordi melkesyrenivået øker raskt selv om den ikke akkumuleres.
- I harde sykkelkonkurranser og maratonløp vil utøveren ligge på denne intensiteten i store deler av konkurransen.
- Treningsvarigheten er vanligvis 50 - 90 min.

- **Treningseffekt Sone 3**
- Bedring av den spesifikke utholdenheten.
- *Hever den **anaerobe terskel**(samsvar mellom opptak og forbruk av oksygen), enten ved høyere puls på samme laktat eller flere watt på samme laktat og puls.*
- *Utvikler VO2 max*
- *«Riktig» volum i denne sonen utvikler motor og legger grunnlag for å tåle trening i sone 4 og 5.*
- *Treffes det riktig her tåles mer volum både timer totalt og lengden på økta.*



Sone 4 og effekt av trening i sone 4

- **Sone 4, 87 - 93 % av maks hjertefrekvens**
- *Intensitet som en godt trent utøver kan opprettholde i ca. 30 – 40 minutter.*
- Hurtig langkjøring, kortere intervaller, bakke drag og konkurranser
- Trenes på høy middels til høy intensitet altså en belastning på/over det anaerobe terskelnivået.
- Hjerne og lunger kan ikke sørge for nok oksygen. Kroppen kompenserer ved å forbrenne glukose i en kortsiktig kjemisk reaksjon. Og du går raskt tom
- Som for sone 3 bør til og med godt trente utøvere være forsiktig med å trene for hyppig i denne sonen.
- Går svært kort tid før slaggstoffer hopper seg opp i muskulaturen (melkesyre). Trening på nivå 4 bør ikke gjøres mer enn én gang hver uke for en godt trent utøver.
- Treningsvarigheten er vanligvis 30 - 50 min.

- **Treningseffekt Sone 4**
- *Tilvenning til sesongen/konkurransen tilvenning*
- *Opp mot syreterskel og litt over*
- *Øker evnen til å jobbe med høyt syrenivå*
- *Kortere drag med lengre pauser*
- *Utvikler det maksimale O₂ opptaket.*
- *For mye trening i denne sonen kan føre til relativ stor nedbrytning av muskelceller, en nedbrytning det i hvert fall kan ta 48 timer med lett restitusjonstrening å bygge opp igjen.*
- *Pøses det på med for mye trening i sone 3 og sone 4 vil ikke kroppens prosesser ha tid nok til å bygge opp igjen og forsterke de delene av organismen som brytes ned under treningen. For mye av høy intensitet på treningen vil derfor i det lange løp gi utøveren en svært dårlig plattform å bygge videre på.*



Sone 5 og effekt av trening i sone

- **Sone 5, 94 - 100 % av maks hjertefrekvens**
- *Intensitet som en godt trent utøver kan opprettholde i 8 – 10 minutter.*
- Trening i denne sonen er godt over den anaerobe terskelen
- Intensiteten er nær det maksimale oksygenopptaket
- Svært hurtig langkjøring, bakke drag og konkurranser
- Hvis du ikke er konkurranserytter, glem trening på denne intensiteten.
- Treningsvarigheten er vanligvis 15 - 30 min.

- **Treningseffekt Sone 5**
- *Over terskel*
- *Skikkelig syre (blåsyre)*
- *Utvikler det maksimale O2 opptaket*
- *Formfrembringende*
- *Korte drag med lange pauser*
- *Lang restitusjonstid etter slike økter*
- *Den beste form for trening i denne sonen er konkurranser*