

Regneark for Sone trening**Navn:** Aleksander Lie**Din maksimale Hjerterefrekvens:****212****Aktivitetsform:** Løp**Din terskel Hjerterefrekvens****201**

Sone*	% av HFmaks	Din nedre	Din øvre	Borg skala	Borg beskrivelse	Type trening
5	92-97	195	206	18 til 19	Svært/ ekstremt anstrengende	Intervall
4	87-92	184	195	15 til 17	Svært anstrengende	Intervall
3	82-87	174	184	13 til 15	Litt anstrengende/ anstrengende	Hurtig langkjør/ Intervall
2	72-82	153	174	11 til 13	Lett/ litt anstrengende	Rolig langkjør/ Langkjør
1	55-72	117	153	9 til 11	Svært lett/ lett	Restitusjon/ Rolig langkjør

* Basert på Olympiatoppen Norges treningssoner