

**Regneark for Sone trening****Navn:** Ingrid N. Johansen**Din maksimale Hjerterefrekvens:****206****Aktivitetsform:** Løp**Din terskel Hjerterefrekvens****197**

<b>Sone*</b>	<b>% av HFmaks</b>	<b>Din nedre</b>	<b>Din øvre</b>	<b>Borg skala</b>	<b>Borg beskrivelse</b>	<b>Type trening</b>
5	92-97	190	200	18 til 19	Svært/ ekstremt anstrengende	Intervall
4	87-92	179	190	15 til 17	Svært anstrengende	Intervall
3	82-87	169	179	13 til 15	Litt anstrengende/ anstrengende	Hurtig langkjør/ Intervall
2	72-82	148	169	11 til 13	Lett/ litt anstrengende	Rolig langkjør/ Langkjør
1	55-72	113	148	9 til 11	Svært lett/ lett	Restitusjon/ Rolig langkjør

\* Basert på Olympiatoppen Norges treningssoner