

Regneark for Sone trening**Navn:** Ole Martin Røsland**Din maksimale Hjerterefrekvens:****187****Aktivitetsform:** Løp**Din terskel Hjerterefrekvens****173**

Sone*	% av HFmaks	Din nedre	Din øvre	Borg skala	Borg beskrivelse	Type trening
5	92-97	172	181	18 til 19	Svært/ ekstremt anstrengende	Intervall
4	87-92	163	172	15 til 17	Svært anstrengende	Intervall
3	82-87	153	163	13 til 15	Litt anstrengende/ anstrengende	Hurtig langkjør/ Intervall
2	72-82	135	153	11 til 13	Lett/ litt anstrengende	Rolig langkjør/ Langkjør
1	55-72	103	135	9 til 11	Svært lett/ lett	Restitusjon/ Rolig langkjør

* Basert på Olympiatoppen Norges treningssoner