

Beregning av intensitetssoner

Når man kjenner sin maksimale hjertefrekvens har man et glimrende utgangspunkt for styring av treningen. Som et eksempel så tar jeg utgangspunkt i en person med hjertefrekvens på 200 slag/min. Ut fra dette har jeg beregnet aktuell puls innenfor de enkelte sonene (60 % beregnes som $0,6 \cdot 200 \text{ slag/min} = 120 \text{ slag/min}$). Den enkelte må selv tilpasse programmet dersom han kjenner til sin maksimale hjertefrekvens. Jeg gjør leseren oppmerksom på at det finnes ulike anbefalinger og intensitetssoner i forskjellig litteratur.

Tabell 1. Treningssoner for en person med maksimal hjertefrekvens på 200 slag/min.

Treningssoner	Treningsform	% av HFmaks	Aktuell puls
Sone I	Aktiv hvile/restitusjon	60 - 75 %	120 – 150
Sone II	Rolig langkjøring	75 - 85 %	150 – 170
Sone III	Hurtig langkjøring	85 - 90 %	170 – 180
Sone IV	Intervalltrening	90 - 95 %	180 – 190
Sone V	Tempotrening	95 - 100 %	190 - 200

For å bruke sonene er det en forutsetning at man kjenner sin maksimale hjertefrekvens. Ut fra dette kan utøveren beregne hvilken puls som tilsvarer de ulike treningssonene og bruke dette systematisk i treningsplanleggingen. Man opererer med litt forskjellige anbefalinger innen ulik litteratur, men utslagene vil være relativt små i hver retning. I tillegg vil de som tar utgangspunkt i formelen $220 - \text{alder}$ ($224 - \text{alder}$ for kvinner) mest sannsynlig ikke få riktig verdi, så av erfaring anbefales det at disse legger seg litt høyere ved bruk av formelen. Man vil også oppleve at pulsen varierer litt mer ved løping utendørs enn flatt på tredemølle

Sone I og Sone II.

Trening i sone I og II kategoriseres som svært lett trening. Denne type trening brukes derfor i forbindelse med oppvarming og nedjogging etter harde økter. Når det gjelder oppvarming så anbefaler man at man holder på i 15-30 minutter, gjerne lengre forutfor harde konkurranser. *Restitusjonstrening* har som formål å fjerne avfallstoffer som dannes under hard trening. Dette kan avgjøre om du er i stand å trene på høy intensitet dagen etterpå eller ei. Når det gjelder restitusjonstrening så anbefaler man rolig jogg i 15-30 minutter i Sone I som gjerne avsluttes med et par korte drag. *Rolige langkjøringer* varer fra 30 minutter til flere timer. Poenget med slik trening er at den er kontinuerlig (sammenhengende) med kortest mulig pauser og lang varighet.

Sone III.

Dette er den intensitetssonen hvor de som trener mye bør bruke mesteparten av tiden i. Enkelte toppidrettsutøvere bruker så mye som 70 -80 % av treningene i de tre nederste sonene. Det er viktig å være klar over at man kan trene både kontinuerlig og intervaller i denne sonen. Fordelen er at man får mye treningstid – mengdetrening – som er gunstig for å bygge grunnform. Denne type trening er mindre belastende enn trening i Sone IV og Sone V. Man anbefaler at øktene minimum bør være av 30 minutters varighet, og man øker mengde før intensitet. I praksis betyr dette at man legger seg i nedre sjikt av sonen til å starte med, altså nærmere 170 enn 180 slag/min ut fra tabell 1. Etter hvert som man holder lengre og kommer i bedre form legger man seg høyere i intensitet opp mot 180 slag/min.

Sone IV

Trening i Sone IV legges inn når man ønsker å nærme seg en toppform og for å opprettholde eller øke kapasiteten. Omtrent 10-15 % av treningstimene brukes i denne sonen av norske toppidrettsutøvere. Treningene kan foregå som rene intervalløkter eller tempotrening i konkurransefart. Man antyder at man minimum bør ha 20 minutters varighet på disse øktene. Det betyr at løper du 4 minutters intervaller så er 5 slike intervaller bra. Dette omfatter ofte konkurransedistanse slik at man trener i konkurransefart i den idretten man ønsker å hevde seg i.

Sone V.

Dette er den hardeste type trening for utholdenhetsutøvere og brukes i forbindelse med formtopping, konkurranser og for å opprettholde evnen til å løpe hurtig. Alt etter ambisjoner og form så bør man ha en slik økt i uka og øke antallet 4- 6 uker før konkurranse. Denne type trening er svært belastende slik at den bør brukes med måte og i perioder. Metodene som egner seg bra for løpere som ønsker å forbedre seg på distanser fra 3000 – 5000 m der man løper i konkurransehastighet.