

1. Gör Löpskolans tester för vilopuls, maxpuls och tröskelpuls.
2. Läs om varje pulszon och för in dina värden i uträkningen för respektive zon.
3. På sista sidan finns en underlag där du kan sammanfatta alla pulsvärden.

Kontakta gärna Löpskolan på info@lopskolan.se eller via www.lopskolan.se om du har några frågor!

ZON 1 - AKTIV VILA

Syftet med träning i zon 1 är aktiv återhämtning och man inte tala om någon egentlig träningsseffekt. Känslan är att aktiviteten är mycket lätt, till exempel promenader eller cykling på lätt växel.

Räkna ut ditt pulsintervall för zon 1 med följande ekvation.

Fyll i dina värden nedan enligt följande:

$$\boxed{} - \boxed{} / 2 + \boxed{} = \boxed{}$$

(tröskelpuls - vilopuls) / 2 + vilopuls = högsta puls i zon 1

ZON 2 - LUGN DISTANSTRÄNING

Syftet med träning i zon 2 är främst att öka den lokala uthålligheten i musklerna. Musklernas mitokondrier blir fler, större, mer effektiva och bättre placerade. Musklernas egna kraftverk! Förmågan att förbränna fett och spara på kolhydrater blir bättre då syretillförseln till arbetande muskler blir bättre tack vare bland annat ökad kapillärisering (fler små blodkärl runt varje muskelfiber).

Träning i zon 2 kännetecknas av ett lugnt och skönt tempo där du med lätthet kan prata med en eventuell träningskompis. Känslan under och efter passet ska vara att det finns mycket energi kvar i kroppen. Ett pass i zon 2 kan vara allt från 60 minuter upp till flera timmar långt. Zon 2 är den intensitetsnivå du kan ha under långpass om du är ovan vid långa träningspass eller vill träna långpass med minimalt slitage. Återhämtningstiden är mycket kort.

Räkna ut den övre pulsgränsen för zon 2 med följande ekvation. Den lägre pulsgränsen är högsta puls i zon 1.

Fyll i dina värden nedan enligt följande:

$$\boxed{} - \boxed{} / 2 + \boxed{} = \boxed{}$$

(tröskelpuls - högsta puls zon 1) / 2 + högsta puls zon 1 = högsta puls i zon 2

ZON 3 - BASTRÄNING

Effekterna av träning i zon 3 är dels på lokal nivå (muskulernas uthållighet) men du får även träning för den centrala kapaciteten - d v s "hjärta och lungor". Träning i zon 3 förbättrar din grunduthållighet och förmåga att hålla en jämn hög fart under längre tid.

Löppass i zon 3 är snabbare än i zon 2 och kan vara ca 30-120 minuter långa. Känslan är ett lite snabbare "distanstempo" där andningen blir djupare och du får prata med kortare meningar. Du blir däremot inte alls trött i benens muskelatur utan skulle kunna fortsätta i ett par timmar utan att den "lokala" uthålligheten sätter stopp.

Exempel på löppass i zon 3 är snabbdistans med ett så pass högt tempo att du är rejält svettigt.

Pulsintervallet för zon 3 blir området mellan högsta puls i zon 2 och lägsta puls i zon 4.

ZON 4 - TRÖSKELTRÄNING

Syftet med träning i zon 4 är förbättra syreupptagningen (den aeroba kapaciteten, när energi framställs med tillgång till syre, såväl "lokal" som "central" uthållighet) så att de anaeroba energiprocesserna går igång först vid en högre belastning. Anaerobt betyder att energi måste framställs trots att det inte finns tillräcklig tillgång på syre och då börjar mjölksyra att produceras. Ju bättre syreupptagningsförmåga desto längre upp i ditt pulsspann inträder tröskeln - den nivå då det aeroba systemet måste kompletteras med anaeroba processer för att kunna bibehålla löphastigheten.

Att träna i zon 4 betyder att du belastar det aeroba systemet så mycket det går utan att kroppen börjar producera mjölksyra. Fördelen med den här typen av träning är att återhämtningstiden är kort och du kan träna ett par tröskelpass per vecka om du har en god träningsgrund.

Känslan är att träningen inte är så ansträngande för musklerna, benen känns fortfarande OK, men om du ökar tempot kommer mjölksyrekänslan krypande. Typisk träning i zon 4 är långa intervaller eller kortare tempolopp. Tröskelpass brukar vara 30-60 minuter långa.

Fyll i dina värden nedan i följande uträkningar. I steg 3 får du fram högsta och lägsta pulsen för zon 4.

1.

$$\boxed{} - \boxed{} = \boxed{}$$

2.

$$\text{maxpuls} - \text{vilopuls} = \text{pulsspann}$$

$$\boxed{} \times \boxed{} = \boxed{}$$

3.

$$\text{pulsspann} \times 0,03 = a$$

$$\boxed{} \pm \boxed{} = \boxed{}$$

tröskelpuls \pm a = Lägsta puls i zon 4 är tröskelpulsen minus "a", den högsta pulsen är tröskelpulsen plus "a".

ZON 5 - TUNG TRÄNING MED MJÖLKSyra

Syftet med träning i zon 5 är att öka förmågan att skapa och bibehålla fart. Det är tuff träning som ger förbättrad lokal uthållighet (muskler) och central kapacitet ("hjärta och lungor").

Effekterna av träning i zon 5 liknar de av zon 4 men eftersom belastningen är högre orkar du dels inte hålla på lika länge, den totala träningstiden är ca 10-30 minuter och görs sig bäst i intervallform, och återhämtningstiden är längre. För träning i zon 5 krävs det att du är utvilad inför passet och även ger dig tid till tillräcklig återhämtning efteråt, ca 48 timmar är rimligt.

Känslan är benen blir mer och mer stumma eftersom du tränar över din "tröskelpuls" - det produceras alltså mjölksyra.

Den lägre pulsgränsen i zon 5 motsvarar ungefärligt tävlingstempo på 10 km för en vältränad person och 25-30 min maximal löpning för en vanlig motionär.

Typiska pass i zon 5 är korta och långa intervaller.

Pulsintervallet för zon 5 blir området mellan högsta puls i zon 4 och lägsta puls i zon 6.

ZON 6 - HÖGINTENSIV TRÄNING FÖR ATT ÖKA MAXIMALT SYREUPPTAG

Syftet med träning i zon 6 är att belasta kroppens aeroba och anaeroba kapacitet till max. Resultatet blir en träningsintensitet som är den mest effektiva för att höja det maximala syreupptaget. Högintensiva intervaller i zon 6 har effektiv på både central och lokal nivå. Både muskler och "hjärta och lungor" får maximal stimulans för att utvecklas.

Efter 2-3 minuter i zon 6 når du det aeroba taket, det vill säga att kroppens syreupptagningsförmåga är pressad till 100 %. Därmed kommer mjölksyra att produceras och musklerna blir rejält stumma. Pulsen kryper upp mot maxpuls och andningen blir mycket ansträngd. Sådan här träningen gör ont, helt enkelt.

Effektiv träningstid i zon 6 är ca 8-10 minuter innan du blir helt utmattad och träningen utförs i princip alltid i form av intervaller.

Återhämtningstiden är lång och det krävs minst 72 timmars vila från liknande aktivitet. Max 2-3 pass i veckan för en mycket vältränad person är vår rekommendation. För en motionär är 1-2 pass/vecka rimligt.

Fyll i dina värden nedan i följande uträkningar. I steg 3 får du fram högsta och lägsta pulsen för zon 6.

$$1. \begin{array}{ccc} \boxed{} & - & \boxed{} = \boxed{} \\ \text{maxpuls} & - & \text{vilopuls} = \text{pulsspann} \end{array}$$

$$2. \begin{array}{ccc} \boxed{} & \times & \boxed{} = \boxed{} \\ \text{pulsspann} & \times & 0,06 = a \end{array}$$

$$3. \begin{array}{ccc} \boxed{} & \pm & \boxed{} = \boxed{} \\ \text{maxpuls} & \pm & a \end{array}$$

Lägsta puls i zon 6 är maxpulsen minus "a", den högsta belastningen i zon 6 är maxpuls och träning över maxpulsen.

SAMMANFATTNING

Pulszon 1 är aktiv återhämtning, såsom promenader och lätt cykling. Ökad blodcirkulation kan påskynda återhämtningen från tuffare pass.

Pulszon 2 är lugn distansträning såsom långpass för den vanlige motionären.

Pulszon 3 är något snabbare distansträning men fortfarande så pass lugn fart att du kan hålla på i uppemot 120 minuter utan att bli muskulärt uttröttad. Zon 3 är typiskt långpass-träning för den mer vane löparen. Snabbdistans går också under zon 3.

Pulszon 4 är optimal konditionsträning då du maxar syreupptagningsystemet utan att kroppen behöver producera mjölksyra. Långa intervaller (ca 4-10 minuter) och tempolopp (så snabbt du kan utan att gå över till zon 5) som är uppemot 60 min långa är typiska pass i zon 4.

Pass 5 kännetecknas av mjölksyra och tuffare intervallträning (ca 30 s - 4 min) där den effektiva träningstiden är enbart 10-30 minuter beroende på ditt utgångsläge. Återhämtningstiden är längre än för zon 4.

Pulszon 6 ger mycket bra effekt på såväl lokal uthållighet som central kapacitet men kräver lång återhämtningstid, ca 72 timmar. Korta intervaller (ca 15 s - 4 min) är vad zon 6 handlar om.

Klipp!

Här kan du sammanfatta dina pulszoner:

ZON 1 - AKTIV VILA

 -

Lägsta puls - Högsta puls

ZON 2 - LUGN DISTANSTRÄNING

 -

Lägsta puls - Högsta puls

ZON 3 - BASTRÄNING

 -

Lägsta puls - Högsta puls

ZON 4 - TRÖSKELTRÄNING

 -

Lägsta puls - Högsta puls

ZON 5 - TUNG TRÄNING MED MJÖLKSYRA

 -

Lägsta puls - Högsta puls

ZON 6 - TRÄNING FÖR ATT ÖKA MAXIMALT SYREUPPTAG

 -

Lägsta puls - Högsta puls