

Pulstræning - Godthåb Trim

Oftest inddeler man pulstræning i 5 pulszoner.

Op til 60% af pulsreserven: Let træning, restitution

60-70% af pulsreserven: Moderat træning, Fedtforbrændingszonen

70-80% af pulsreserven: Lang tempotræning, kredsløbstræning, udholdenhed

80-90% af pulsreserven: Kort tempotræning, konkurrencetræning, intervaltræning

90-100% af pulsreserven: Træning med maksimal iltoptagelse, aerob træning, kun øvede - risiko for skader

Beregn dine pulszoner via nedenstående, eller benyt beregneren på www.godtrim.dk her:

http://www.godtrim.dk/index.php?option=com_content&view=article&id=48&Itemid=55

Makspuls varierer afhængigt af alderen og kan findes ved høj belastning eller beregnes som $(220 - \text{alder})$ eller ny formel: **$208 - 0,7 \times \text{alder}$**

(eks. 39 år og makspuls beregnes som: $\text{makspuls} = 208 - 0,7 \times 39 = 208 - 27,3 = 180,7 \approx 181$)

Hvilepuls varierer afhængig af konditionsniveau og kan findes bedst, når man vågner om morgenen – tæl dine pulsslæg evt i 15 sekunder og gang op med 4.

Pulsreserve (makspuls – hvilepuls) x % intensitet + hvilepuls = træningspuls.

Et eksempel:

Udregning af pulszonen "60-70 %" for en person med makspuls 181 og hvilepuls 70:

$$((181-70) \times (60/100)) + 70 = 137$$

$$((181-70) \times (70/100)) + 70 = 148$$

Det vil sige, at pulszonen "60-70 %" trænes, når pulsen er mellem 137 og 148

Træning ved 80 %:

$$((181-70) \times (80/100)) + 70 = 159$$

Det vil sige, at pulszonen "70-80 %" trænes, når pulsen er mellem 148 og 159

Pulszoner

