

Borgskala	% af maxpuls	Intensitetsbeskrivelse	Løb (tempo)
7-10 Det føles meget let	60-72%	Restitution	Opvarmning/afjog
11-13 Du kan mærke at du træner, men det er ikke hårdt	73-81%	Lav (IM tempo)	Maraton tempo eller langsommere
14-15 Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrud af åndedrag	82-87%	Jævnt (1/2 IM tempo)	Lav tærskel Halvmaraton tempo
16-17 Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	88-92%	Høj (Anaerob tærskel, Kort tri)	Høj tærskel 10km tempo
18-19 Udmattelse - Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	93-100%	Meget høj (VO ₂ max intervaller)	5km tempo eller hurtigere
20 Hurtigst muligt	÷	Sprint (2-90 sekunder)	All out 0-200m