Intensitet	Beskrivelse	% maxpuls	Zone	Borg
Det føles meget let	**Restitution (Meget let træning)**	**60-71**	**1**	**B10**
Du kan mærke at du træner, men det er ikke hårdt	**Lav intensitet (Let træning)**	**72-81**	**2**	**B11-B13**
Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrud af åndedrag	**Moderat intensitet *(Tærskeltræning)***	**82-87**	**3 lav**	**B14**
			3 høj	**B15**
Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	**Højintens træning 1 *(VO2max lav)***	**88-92**	**4**	**B16**
Udmattelse - Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	**Højintens træning 2 *(VO2max høj)***	**93-100**	**5**	**B17-18**
Hurtigst muligt	**SPRINT (Anaerob)**	**Anaerob**	**6**	**B19-B20**