

38	<p><b>Konkurrencespecifik</b>  Opvarmning 3km (B7-10)  Stigningsløb  Dernæst løbes på tangkrogen eller alternativ hvis tangkrogen er optaget ved stadionsøen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12-10-8min progressivt fra halvmaraton pace til 10k pace p.2</li> <li>• Tærskel (85-88%HRmax, B14-B15, halvmaraton pace-&gt;10k pace),</li> </ul> <p>Afjog / let længere tur</p>
39	<p><b>Konkurrencespecifik</b>  Opvarmning 3km (B7-10)  Stigningsløb  Dernæst løbes på tangkrogen eller alternativ hvis tangkrogen er optaget ved stadionsøen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x6min p.90sek + 12min p.2 + 8min</li> <li>• Hold samme pace på alle – nå lige langt. Løbes i tærskel (ca. halvmaraton pace)</li> <li>• Tærskel (85-88%HRmax, B14-B15, halvmaraton pace),</li> </ul> <p>Afjog / let længere tur</p>
40	<p><b>Klubmesterskab 5km!</b></p>
41	<p><b>Konkurrencespecifik</b>  Opvarmning 3km (B7-10)  Stigningsløb  Dernæst løbes på tangkrogen eller alternativ hvis tangkrogen er optaget ved stadionsøen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3x4min p.1 + 12min + 2x5min p.90</li> <li>• Hold samme pace på alle – nå lige langt. Løbes i tærskel (ca. halvmaraton pace)</li> <li>• Tærskel (85-88%HRmax, B14-B15, halvmaraton pace),</li> </ul> <p>Afjog / let længere tur</p>
42	<p><b>Konkurrencespecifik</b>  Opvarmning 3km (B7-10)  Stigningsløb  Dernæst løbes på tangkrogen eller alternativ hvis tangkrogen er optaget ved stadionsøen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x3min p.1 + 12min + 2x6min p.90</li> <li>• Hold samme pace på alle – nå lige langt. Løbes i tærskel (ca. halvmaraton pace)</li> <li>• Tærskel (85-88%HRmax, B14-B15, halvmaraton pace),</li> </ul> <p>Afjog / let længere tur</p>

***Se intensitetszoner på næste side***

***[byggesag@skanderborg.dk](mailto:byggesag@skanderborg.dk)***

***15.000 inkl alt opgravning + fylde hullet igen***

***40cm rundt omkring, 2-3m ned***

***7800 kr med moms***

Zone	Borgskala	% af maxpuls	Intensitetsbeskrivelse	Løb (tempo)
<b>1</b>	<b>7-10</b> Det føles meget let	<b>60-72%</b>	<b>Restitution</b>	<b>Opvarmning/afjog</b>
<b>2</b>	<b>11-13</b> Du kan mærke at du træner, men det er ikke hårdt	<b>73-81%</b>	<b>Lav</b> (IM tempo)	<b>Maraton tempo</b> eller langsommere
<b>3</b>	<b>14-15</b> <b>Snakkegrænsen</b> Du kan snakke, men sætninger bliver afbrud af åndedrag	<b>82-87%</b>	<b>Jævnt</b> (1/2 IM tempo)	<b>Lav tærskel</b> Halvmaraton tempo
<b>4</b>	<b>16-17</b> <b>Kraftigt forpustet</b> Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	<b>88-92%</b>	<b>Høj</b> (Anaerob tærskel, Kort tri)	<b>Høj tærskel</b> 10km tempo
<b>5</b>	<b>18-19</b> <b>Udmattelse</b> - Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	<b>93-100%</b>	<b>Meget høj</b> (VO <sub>2</sub> max intervaller)	<b>5km tempo</b> eller hurtigere
<b>6</b>	<b>20</b> <b>Hurtigst muligt</b>	÷	<b>Sprint</b> (2-90 sekunder)	All out 0-200m