

Välkomna!



iOniter
cardio training
Powered by SUUNTO

vo2.se
sportskompaniet



Vad ska vi prata om idag?

- Varför pulsträning?
- Vanliga pulsbegrepp?
- Hur mäter jag pulsen?
- Pulszoner
- Förändrade pulsvärden



Varför pulsträning?

- Motivation och variation
- Bättre träningseffekt – skillnad motionär och elit
- Mindre värk och skador
- Överträning, infektion, återhämtning



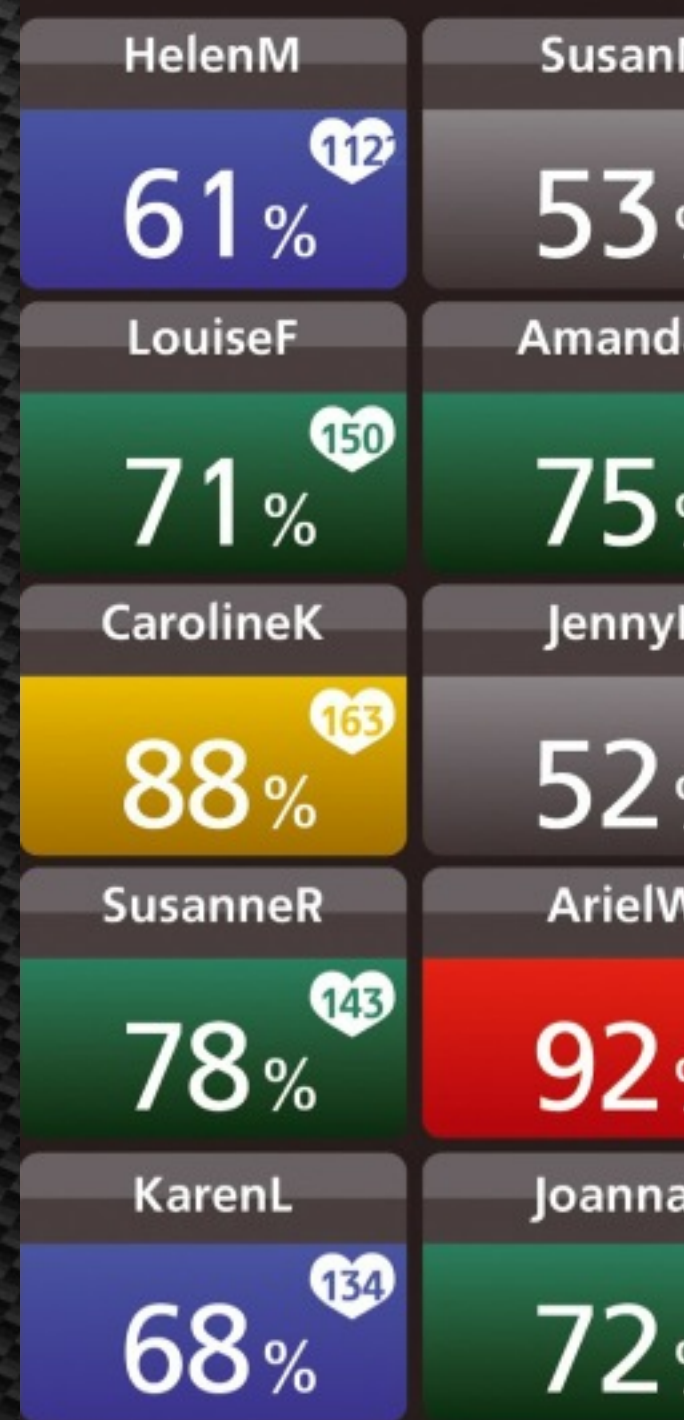
Vanliga pulsbegrepp

- Maxpuls
- Vilopuls
- Träningspuls
- Tröskelpuls



Maxpuls

- Individuell
- Maxpuls män:
210 - 0,5 x ålder
- Maxpuls kvinnor:
215 - 0,5 x ålder
- Hur mäter jag min maxpuls?
- Skillnad på maxpuls och
maxpuls?



Vilopuls & Träningsspul

- Mäts på morgonen
- Träning ändrar din vilopuls
- Infektion och vilopuls?
- Träningsspul = Maxpul-vilopuls



Tröskelpuls

- Mjölksyra vs syre
- 80-90 % av max
- Syreskuld
- Att träna i och runt sin tröskelpuls = höjer din tröskel.



Hur mäter jag pulsen?

- Handled eller hals
- Elektroniskt med sändare och mottagare



Pulszoner

- Uppvärmning, nedvarvning och återhämtning
- Tillgången till syre är stor
- Låga halter av mjölksyra (<2 mmol/l)
- Lätt ansträngningsgrad
- Kontinuerligt arbete under lång tid

Zon 1
intensitet
< 60%



Pulszoner

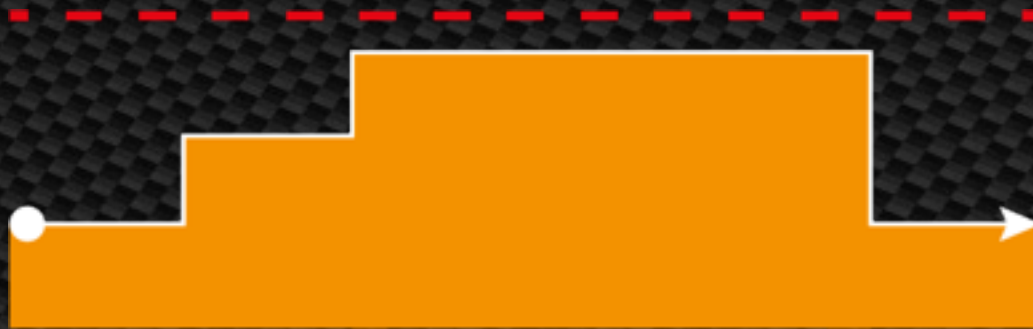
- Distanspass
- Stärker senor, skelett, leder och ledband
- Optimal intensitet för fettförbränning
- Mjölksyra (2-3 mmol/l)
- Något ansträngande
- Kontinuerligt arbete under ganska lång tid

Zon 2
intensitet
61-70%



Distanspass

- Stegande uppvärmning
- Konstant tempo
- Nedvarvning



Pulszoner

- Snabbdistans, tempoträning och lågintensiva intervaller
- Förbättrat syreupptag
- Optimal intensitet för bättre kondition
- Mjölksyra (3-4 mmol/l)
- Ansträngande
- Kontinuerligt arbete i 20-60 min

Zon 3
intensitet
71-80%



Snabbdistans/tempoträning

- Stegrande uppvärmning
- 3 min tempoökning - 1 min aktiv återhämtning, 4 ggr
- Nedvarvning



Pulszoner

- Medelintensiv intervallträning och tempoträning
- Förbättrar musklernas hantering av mjölksyra och höjer mjölksyratröskeln
- Optimal intensitet för att toppa formen
- Mjölksyra (>4 mmol/l)
- Mycket ansträngande
- Kontinuerligt arbete/ intervallträning i 5-20 min

Zon 4
intensitet
81-90%



Intervallträning

- Stegrande uppvärmning
- 15 sek hårt - 15 sek aktiv återhämtning, 30 ggr
- Nedvarvning



Pulszoner

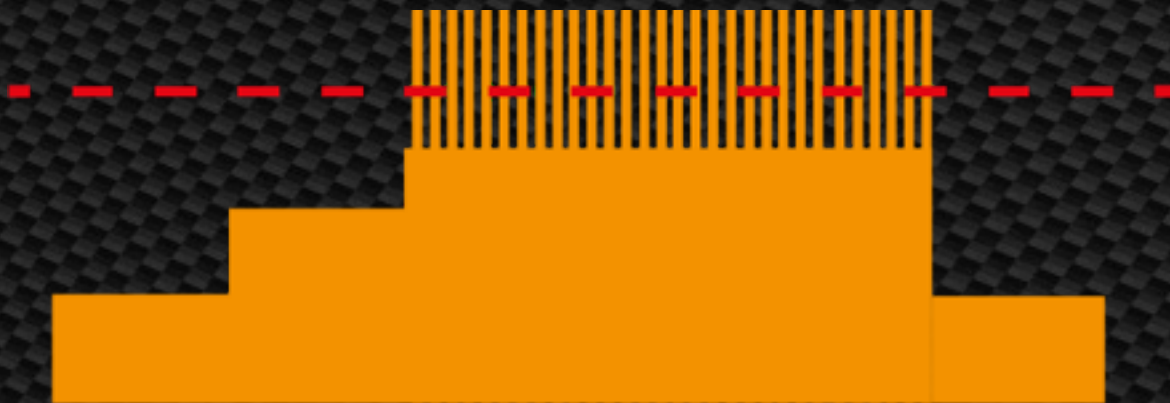
- Olika former av högintensiva intervaller
- Accelererande träning, spurtförmåga och tempoväxlingar
- Mjölksyra (>4 mmol/l)
- Extremt ansträngande
- Intervallträning i korta perioder, 2-4 minuter

Zon 5
intensitet
91-100%



Intervallträning

- Stegrande uppvärmning
- 30 sek hårt arbete, 30 sek aktiv återhämtning
- Nedvarvning



Välkomna på våra pulspass!



Svensk Distributör för iQniter och Suunto
VO2 SPORTSKOMPANIET
Hallandsvägen 21. SE 269 36 Båstad
E-post: thommy@vo2.se
www.iqniter.se / www.vo2.se

