

Modest Sport

Fredensborgvej 17 - 3080 Tikøb

tlf. 4975 9660 & fax. 4975 9760

E-mail: reiner@modest-sport.dk

www.modest-sport.dk

Dit personlige træningsprogram på Concept 2 Indoor Rower

Det er vores håb, at du ved hjælp af dette hæfte kan udarbejde et træningsprogram, som passer til din egen individuelle træningstilstand.

Indledning

Hvis du ikke har trænet systematisk før, så vil du formodentlig finde dette hæfte lidt af en omvæltning. Det er din chance for at udnytte sportsvidenskab så dine anstrengelser i Concept II Ro Ergometeret giver størst muligt udbytte. Du vil derefter kunne nyde din bedste form i livet.

Det er vigtigt, at du er fortrolig med roning inden du går systematisk til værk. Ellers risikerer du at ødelægge fornøjelsen ved roning. Giv dig god tid. Ideelt bør du have roet mindst tre gange om ugen i seks til otte uger. Du skal være i stand til at ro i 20-30 minutter, og være i stand til at presse dig til det yderste - på en kontrolleret måde - i flere minutter.

Tærskler

Når du træner befinner din krop sig i forskellige faser. Du starter med at ånde let, så hurtigere for dernæst at gispe inden du mister vejret. Disse faser er adskilt af tærskler.

Det første du skal gøre, når du vil lave dit eget træningsprogram, er at estimere din maksimale ydeevne. Ud fra denne test vil du være i stand til at udregne intensitet og varighed for 4 basis træningsprogrammer og 2 mere avancerede, som anvendes i forbindelse med konkurrence.

Basis træningsprogrammer

Læg mærke til, hvordan du har det, mens du presser dig under din roning. Og husk så de gyldne ord: giv dig tid til at blive fortrolig med de forskellige træningsprogrammer. Prøv de forskellige programmer nogle gange, inden du for alvor begynder at presse dig selv. Basisprogrammerne er:

- 1) Udholdenheds træning: 60% intensitet. Dette vil blive dit længste træningsprogram, som du skal lave én gang om ugen, når du har god tid.
- 2) Standardprogram: 70% intensitet: Hoveddel i din træning.
- 3) Afslapningsprogram: 60% intensitet: Let og afslappet roning, hvor du laver teknik træning og slapper af. Let træning er ofte bedre end fuldstændig hvile i forbindelse med genopbygning.
- 4) Anaerobisk tærskel: 80 % intensitet. Dette er en type træningsprogrammer, som du vil lave en gang hver fjerde eller femte uge - programmet ligger på grænsen til konkurrencetræning.

Træning med henblik på konkurrence

- 5) Lange intervaller: 90-100% i 3 til 7 minutter. Træning op til en konkurrence.
- 6) Korte intervaller: Giv den fuld tryk i ca. 1 minut. Forberedelse på at toppe i forbindelse med en konkurrence.

Lad dig ikke skræmme af disse procentsatser. Ved hjælp af testen, vil du oparbejde en meget præcis fornemmelse for, hvor hårdt du ror. Du kommer til at kende forskellen mellem 60 og 70%.

Dit udgangspunkt -- 100%

Testen, som du skal lave, er at ro 2.500 meter på et Concept II Ro Ergometer så hurtigt som muligt. Lav testen en dag, hvor du er frisk og veloplagt - ikke efter en hård arbejdsdag eller hvis du har været oppe hele natten. Det kan være en fordel at have en ven til at muntre dig op og holde øje med din kadance (rotag pr. minut).

Opvarmning før testen

Start med at ro stille og roligt i 3 minutter efterfulgt af 3 minutter ved ca. 75%. Lav dernæst 3 gange 10 rotag for fuld tryk. Afslut med 1 eller flere gange 20 tag.

Ergometer opsætning

Hvis du ikke har lavet nogen test før, så sæt vinddæmperen på 1 (dette gælder for ergometre af model C; model B brugere skal lukke helt for vinddæmperen). Når du er blevet bekendt med maskinen og dine egne grænser, vil du måske foretrække at ro med en hårdere modstand.

Sæt computeren til at vise Pace/Meter (tiden for 500m ved konstant hastighed).

Indstil computeren til at tælle ned fra 2.500 meter ned til 0.

Testen

Nøglen til en god test er at gennemføre den i et jævnt tempo og tryk, som du kan klare i hele testen (7-14 minutter). Dit mål er at slutte uden at have nogen energi tilbage.

Ro!

Tæl din puls umiddelbart efter testen i 15 sekunder og gang resultatet med 4 for at få dit antal pulsslag pr minut. Noter din 2.500 meter tid. Du skal bruge det til at beregne din intensitet og varighed af dine fremtidige træningsprogrammer.

Hvis det er muligt, så noter kadance og mellemtider ned under vejs. Ideelt set, så skal du få en ven til at udfylde et skema som nedenfor undervejs:

Tider og kadancer (rotag/minut)										Puls	
2000m		1500m		1000m		500m		Mål		15 sek	1 min.
tid	kad.	tid	kad.	tid	kad.	tid	kad.	tid	kad.		

Du kan nu sammenligne din tid med dem i den internationale rangliste, "ON-LINE World Ranking List" se mere på www.concept2.com. Hvis det ikke er en særlig opmuntrende oplevelse, så se frem til den næste test, hvor du vil have mindst to fordele frem for første gang: 1) du er kommet i bedre form og 2) du er blevet vant til romaskinen og er i stand til at presse dig selv bedre.

Din intensitetsprofil

Nu hvor du kender din tid for 2.000 meter, kan du finde din intensitetsprofil bagerst i hæftet. Find din sluttid i venstre kolonne. Din 100 % 500m tid står i anden kolonne; dette er din gennemsnitlige

Modest Sport tlf: 4975 9660

tid pr. 500 meter under testen. I kolonnerne til højre står de 500m tider du skal bruge under træning med intensiteter fra 60-90 %.

Tegn en linje under den aktuelle række i tabellen og skriv datoen ud for den.

Din varigheds profil

Det næste du skal gøre er at finde din varigheds profil med de seks forskellige varigheder, som du skal anvende i de seks forskellige træningsprogrammer. Find din sluttid i venstre kolonne i tabellen og tegn en linje under den aktuelle række. Skriv datoen ud for linjen.

Din frekvensprofil

Hvor meget du skal træne er en meget fin balance. Hvis du træner for meget, får din krop ikke nok tid til at restituere sig i, og du vil blive syg eller skadet. Omvendt, hvis du ikke træner nok, vil din form ikke bliver bedre. For at være på den sikre side, bør du ændre din træningsmængde gradvist. Hvis du i den senere tid har trænet to eller tre gange om ugen, så er det en dårlig ide pludselig at træne fem eller seks gange om ugen -- du vil hurtigt føle dig nedslidt og finde på en grund til at stoppe!

For at bestemme din frekvensprofil, så støt dig til din træningsdagbog eller hukommelse, og noter din træningsindsats i sidste måned i en tabel som nedenstående. Sæt et kryds for hver dag du har trænet. Vær ærlig over for dig selv, hvis du ikke har trænet så meget, så vil tabellen være næsten tom.

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
uge 1							
uge 2							
uge 3							
uge 4							

Hvor mange gange om ugen trænede du i gennemsnit? _____

Så samler vi trådene

Nu, hvor du kender træningsprogrammerne, så er der kun nogle få retningslinjer, som du skal følge, når du laver dit træningsprogram:

1. For at forbedre eller vedligeholde din nuværende form, så skal du træne mindst tre gange om ugen. Hvis du har mere end tre dage mellem dine træningsdage, vil dine bestræbelser være nytteløse. Din krop vil nemlig indstille sig på ikke at skulle leve op til en træningstilstand, men vænne sig til at slappe af.
2. Det tager ca. 48 timer for kroppen at komme sig over et hårdt træningsprogram. I den periode genopbygges musklerne og energidepoterne fyldes op. Hvis du træner dagen efter et hårdt program, så bør du kun lave et afslapningsprogram.
3. Du skal aldrig øge din træningsindsats med mere end 10% om ugen. Øgninger på 10 til 15% hver 3. uge lyder mere fornuftig. Sener, muskler og knogler skal genopbygges, enzym- og psykologiske systemer skal vænnes til at arbejde på et højere niveau -- alt dette tager tid.

Modest Sport tlf: 4975 9660

4. Tre uger er ca. den tid det tager din krop at vænne sig til et givet træningsniveau. Efter tre uger vil du holde op med forbedre dig -- indtil du øger din træningsindsats.

Bølger

Den sidste ting, som du skal tage i betragtning, når du planlægger dine programmer, er bølger. Det bedste træningsprogram indeholder bølger med stigninger i træningsbelastninger -- oftest øgninger over flere dage -- efterfulgt af en bølgedal (afslapningsperiode) efterfulgt af en ny bølge og så fremledes. Mange træningsprogrammer har bølge på bølge bygget ind i sig.

En nybegynder, som træner tre gange om ugen, bør starte ugen med udholdenheds program -- f.eks. om lørdagen. Om tirsdagen bør man så lave et afslapningsprogram og slutte ugen af om torsdagen med et standardprogram. Dette skaber en bølge af intensitet. Højdepunktet i bølgen er udholdenheds programmet. Herefter bølgedalen med afslapningsprogrammet. Endelig kommer standardprogrammet, som starter en ny bølge som lægger op til det næste udholdenheds program. Disse tre træningsprogrammer ses måske ikke ud af meget, men det er den bedste måde at starte på. Den absolut vigtigste ting er at vænnet sig til den første bølge af træning og så bygge videre på den efterhånden.

	nybegynder	mellem	avanceret
mandag	fri	afslapning	afslapning
tirsdag	afslapning	standard	standard
onsdag	fri	fri	afslapning
torsdag	standard	fart	fart
fredag	fri	fri	afslapning
lørdag	udholdenhed	afslapning	anaerobisk
søndag	fri	udholdenhed	udholdenhed

Hvis du allerede træner tre gange om ugen og har mod på mere, så kan du have to eller tre bølger om ugen. Igen starter du fra toppen af listen med et udholdenheds program , efterfulgt af et standard- og et afslapningsprogram. Umiddelbart efter et anaerobisk udholdenheds program og et afslapningsprogram -- total 5 træningspas om ugen.

Det mest omfattende træningsprogram forudsætter træning alle ugens dage.

Avancerede programmer

Uanset, hvor højt niveau du træner på, så vil de fire basisprogrammer forblive det essentielle i dit repertoire. Men hvis du træner med henblik på konkurrence, så må du udvide din liste med interval træningsprogrammer. Disse avancerede programmer er meget anstrengende og potentiel farlige. Hvis du er tvivl om dit helbred, så kontakt din læge, og spørg om du er i stand til at gennemføre et sådant program. Evnen til at gennemføre disse programmer, betyder ikke nødvendigvis, at du er i bedre form. Disse programmer handler om præstationer og ikke helbred.

Intervaltræning består af arbejde med høj intensitet afbrudt af intervaller med lav intensitet. *Intervallet* refererer til afslapningsperioden og hemmeligheden i at lave en effektiv intervaltræning består i at kunne dosere hvileperioderne rigtig. Intervaltræning øger din aerobiske kapacitet og styrke, men frem for alt, så hæves din iltoptagelse til dets højeste. Der er to hovedtyper af intervaltræning -- lang og kort. Begge gør ondt.

Lange intervaller betyder at du presser dig 100% i ca. 5 minutter for så at sætte intensiteten ned til det niveau du har under udholdenheds træning i en så lang tid, at du er i stand til at gentage 100% - oftest er afslapningsperioden på 3-4 minutter. Dette gentages 3 til 6 gange -- så mange du kan

Modest Sport tlf: 4975 9660

idet du skal holde den høje intensitet. Før træningsprogrammet varmes der grundigt op, ligesom der afsluttes med en lang periode med lav intensitet.

Korte intervaller er måske endnu hårdere. Efter en lang opvarmning sprinter du for fuld tryk i 60-90 sekunder efterfulgt af rolig roning i 60-90 sekunder. Gennemfør 6 til 15 intervaller. Nogle atleter og trænere bruger endnu kortere perioder, men den høje fart gør disse programmer for farlige. Du bør kun kaste dig ud i dem, hvis der bliver vejledt af en erfaren træner.

Intervaller indpasses i bølgerne

Begge typer intervaller kan indpasses i bølger: Intervalprogrammer kan skabe en interval bølge - et afslapningsprogram efterfulgt af et intervalprogram. Interval træning skal *altid* efterfølges af en fridag eller afslappet roning. Seriøse konkurrenceroere, som forsøger at toppe til en konkurrence, kan have deres uge delt op i en interval- og en udholdenheds bølge. Anaerobisk udholdenheds træning kan hjælpe i de første fase i forberedelserne op til et stævne. Den type træning er normalt ikke nødvendigt, hvis du deltager i konkurrencer regelmæssigt. Interval programmer kan hjælpe til at nå dit personlige bedste, men de er svære at klare i mere end tolv til femten uger. Gem den type programmer til de sidste måneder inden en vigtig konkurrence. Hvis du deltager i konkurrencer regelmæssigt, så husk at tage den hårde belastning i betragtning og indlæg nogle hviledage.

Nu kan du -- på baggrund af hvad du har lært -- lave dit eget tolv ugers træningsprogram.

Før en træningsdagbog

De bedste trænere laver deres trænings programmer et godt stykke ud i fremtiden for derefter at fin justere dem løbende, eller ændrer på dem fuldstændigt, afhængig af den enkelte atlets præstationer. Hemmeligheden i at træne dig selv er meget lig: Nedskriv et program for dig selv for et stykke tid frem og hold dernæst øje med, hvordan din krop reagerer på dit program. Du opnår dels tilfredsstillelsen ved at kunne sætte tal på dine forbedringer, og dels vil du blive i stand til at udpege mønstre i dit liv som du næppe har været bevidst om før. En anden og måske den vigtigste grund er, at du vil blive i stand til at observere begyndende sygdom og skader, og derved være i stand til at tilpasse dine programmer til din aktuelle tilstand.

Husk: Detaljer er noget du ikke kan have for megen af, når du skal kigge tilbage og finde ud af, hvad der gik godt og dårligt.

Noter dine daglige programmer

Nedskriv intensitet, varighed samt tider af dine programmer. Disse informationer vil skabe et billede af din træningsrytme og give dit et mønster, som måske kan forklare din op- og nedture.

Hold øje med tre stres faktorer

Træning giver ekstra energi, men overtræning kan bringe både mestre og nybegyndere i knæ. Man føler sig træt og uden energi gennem længere perioder. Man bliver mere modtagelige for influenser og forkølelser. Faktisk er det lige så normalt, at nybegyndere kommer i overtræning som Olympiske atleter gør det -- begge grupper prøver at lave for meget for tidligt. Tre typer signaler kan afsløre at du er ved at komme i overtræning: vægt, hvilepuls og søvn.

Vægt

Vej dig selv på samme tid af dagen hver dag. Det der er afgørende er, om du falder drastisk i forhold til dit normale niveau. Den bedste måde at holde øje med det på er

Modest Sport tlf: 4975 9660

at beregne din gennemsnitlige vægt hver uge. Hvis din vægt falder med mere end 2 kg en dag eller to, så er det tegn på, at der er noget galt. Hvis du er lille -- og vejer ca. 50 kg -- så brug 1½ kg som indikator. Hvis du vejer 100 kg eller mere så brug 2½ kg.

Morgenpuls

Tag din puls hver morgen inden du står op af sengen. Hvis din puls stiger 6 slag/minut eller mere, så er det tegn på, at din krop arbejder på overtid og er stresset eller forsøger at bekæmpe en sygdom.

Søvn mønstre

Noter hvornår du går i seng og hvornår du står op. Som retningslinje gælder, at mere end en halv time ændring i dit sove mønster er værd at holde øje med -- hvis du lige pludselig ikke kan sove eller hvis du ikke vågner let om morgenen. Behov for ekstra søvn er indikation af, at din krop arbejder hårdt på at komme sig. Mens søvnløshed er tegn på stress. Nogle videnskabsfolk mener, at det er lige så vigtigt *hvornår* man får sin søvn som *hvor meget* man får. Hvis du ligger dig til at sove blot 40 minutter senere end normalt, samtidig med at du får for lidt søvn, kan det være en meget dårlig kombination.

En enkelt stres faktor bør ikke afholde dig fra at træne, men hvis to eller tre af advarselslamperne blinker, bør du nok tage det roligt, indtil tingene vender tilbage til det normale.

Lær af din træningsdagbog

På en stille dag, hvor du har tid, så kig i din dagbog. Kig efter mønstre. Hvornår følte du dig bedst? Hvad skete der i perioden op til et højdepunkt? Hvornår havde du det dårligt? Er der NOGET der indikerer, hvorfor det gik galt?

Husk Du er altid velkommen til at ringe og få gode råd. Det er absolut ikke forbudt at spørge. Held og lykke med træningen.

Reiner Modest, marts 1995

Vedlagt

- Dagbog: Skema, hvor du kan notere dine daglige programmer
- Test: Kort beskrivelse af CII's Maksimal Iltoptagelses test. Vi har et hæfte med en mere udførlig beskrivelse, som du er velkommen til at rekvirere.
- Testskema: Skema, hvor du kan nedskrive dine resultaterne fra testen beskrevet ovenfor.

Intensitetsprofil

2000 m testresultater		Træningsbelastninger (min:sek pr. 500 meter)			
Sluttid	Maksimal fart	60% fart	70% fart	80% fart	90% fart
11:04	2:46	3:18	3:08	3:00	2:52
10:56	2:44	3:16	3:06	2:58	2:50
10:48	2:42	3:14	3:04	2:56	2:48
10:44	2:41	3:12	3:02	2:54	2:47
10:36	2:39	3:10	3:00	2:52	2:45
10:28	2:37	3:07	2:58	2:50	2:43
10:20	2:35	3:05	2:56	2:48	2:41
10:12	2:33	3:03	2:53	2:46	2:39
10:04	2:31	3:01	2:51	2:44	2:37
9:56	2:29	2:59	2:49	2:42	2:35
9:52	2:28	2:56	2:47	2:40	2:33
9:44	2:26	2:54	2:45	2:38	2:31
9:38	2:24	2:52	2:43	2:36	2:29
9:30	2:22	2:50	2:41	2:34	2:27
9:22	2:20	2:48	2:39	2:32	2:25
9:14	2:18	2:45	2:37	2:30	2:24
9:10	2:17	2:43	2:35	2:28	2:22
9:02	2:15	2:41	2:32	2:26	2:20
8:54	2:13	2:39	2:30	2:24	2:18
8:46	2:11	2:36	2:28	2:22	2:16
8:38	2:09	2:34	2:26	2:20	2:14
8:30	2:07	2:32	2:24	2:18	2:12
8:22	2:05	2:30	2:22	2:16	2:10
8:16	2:04	2:28	2:20	2:14	2:08
8:08	2:02	2:25	2:18	2:12	2:06
8:00	2:00	2:23	2:16	2:10	2:04
7:52	1:58	2:21	2:14	2:08	2:02
7:44	1:56	2:19	2:12	2:06	2:00
7:36	1:54	2:17	2:09	2:04	1:59
7:28	1:52	2:14	2:07	2:02	1:57
7:24	1:51	2:12	2:05	2:00	1:55
7:16	1:49	2:10	2:03	1:58	1:53
7:08	1:47	2:08	2:01	1:56	1:51
7:00	1:45	2:06	1:59	1:54	1:49
6:52	1:43	2:03	1:57	1:52	1:47
6:44	1:41	2:01	1:55	1:50	1:45
6:36	1:39	1:59	1:53	1:48	1:43
6:32	1:38	1:57	1:51	1:46	1:41
6:24	1:36	1:54	1:48	1:44	1:39
6:16	1:34	1:52	1:46	1:42	1:37
6:08	1:32	1:50	1:44	1:40	1:36
6:00	1:30	1:48	1:42	1:38	1:34
5:54	1:28	1:46	1:40	1:36	1:32
5:46	1:27	1:43	1:38	1:34	1:30

Varigheds profil

2000 m testresultater		Trænings varighed (timer:min:sek)					
Sluttid	Maksimal fart	Kort interval	Lang interval	Afslapning	Standard	Anaerobisk	Udholdenhed
11:04	2:46	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
10:56	2:44	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
10:48	2:42	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
10:44	2:41	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
10:36	2:39	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
10:28	2:37	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
10:20	2:35	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
10:12	2:33	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
10:04	2:31	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
9:56	2:29	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
9:52	2:28	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
9:44	2:26	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
9:38	2:24	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
9:30	2:22	1:00	5:00	0:10:00	0:10:00	0:16:00	0:30:00
9:22	2:20	1:00	5:00	0:14:00	0:14:00	0:20:00	0:40:00
9:14	2:18	1:00	5:00	0:14:00	0:14:00	0:20:00	0:40:00
9:10	2:17	1:00	5:00	0:14:00	0:14:00	0:20:00	0:40:00
9:02	2:15	1:00	5:00	0:14:00	0:14:00	0:20:00	0:40:00
8:54	2:13	1:00	5:00	0:14:00	0:14:00	0:20:00	0:40:00
8:46	2:11	1:00	5:00	0:14:00	0:14:00	0:20:00	0:40:00
8:38	2:09	1:00	5:00	0:14:00	0:14:00	0:20:00	0:40:00
8:30	2:07	1:00	5:00	0:14:00	0:14:00	0:20:00	0:40:00
8:22	2:05	1:00	5:00	0:14:00	0:14:00	0:20:00	0:40:00
8:16	2:04	1:00	5:00	0:14:00	0:14:00	0:20:00	0:40:00
8:08	2:02	1:00	5:00	0:14:00	0:14:00	0:20:00	0:40:00
8:00	2:00	1:00	5:00	0:14:00	0:14:00	0:20:00	0:40:00
7:52	1:58	1:00	5:00	0:20:00	0:20:00	0:30:00	1:00:00
7:44	1:56	1:00	5:00	0:20:00	0:20:00	0:30:00	1:00:00
7:36	1:54	1:00	5:00	0:20:00	0:20:00	0:30:00	1:00:00
7:28	1:52	1:00	5:00	0:20:00	0:20:00	0:30:00	1:00:00
7:24	1:51	1:00	5:00	0:20:00	0:20:00	0:30:00	1:00:00
7:16	1:49	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00
7:08	1:47	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00
7:00	1:45	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00
6:52	1:43	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00
6:44	1:41	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00
6:36	1:39	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00
6:32	1:38	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00
6:24	1:36	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00
6:16	1:34	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00
6:08	1:32	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00
6:00	1:30	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00
5:54	1:28	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00
5:46	1:27	1:00	5:00	0:20:00	0:30:00	0:40:00	1:20:00

CII's Maksimale Iltoptagelses test

Navn:

Født:

Adresse:

Dato	Tilbagelagt distance (meter)			Puls (slag/minut)				Maximal ilt- optagels e
	2:00 minut	0:00 minut	Forskel	1: 00 minut	0:30 minut	0:00 minut	Gennem -snit	

Navn:

Født:

Adresse:

Dato	Tilbagelagt distance (meter)			Puls (slag/minut)				Maximal ilt- optagels e
	2:00 minut	0:00 minut	Forskel	1: 00 minut	0:30 minut	0:00 minut	Gennem -snit	