

## Tempo-aanduidingen

De volgende tempo-aanduidingen worden gebruikt bij de trainingen van de AV Pijnenburg.

Naam	Zone	AU	Gevoel	Trainings-functie	Hartslag % (indicatie !!)
Herstelloop	Z0	HL	Zeer rustig. Nauwelijks versnelde ademhaling. Voelt als ingehouden pas.	herstel	<50% HFmax
Rustige duurloop	Z1	DL1	Rustig. Licht versnelde ademhaling. Praten is nog makkelijk. Het tempo is uren vol te houden.	in- en uitlopen vetverbranding	50-60% HFmax
Normale duurloop	Z2	DL2	Vlot. Ademhaling versneld. Praten iets lastiger, maar je raakt niet buiten adem. Het tempo is meer dan een uur vol te houden.	duurvermogen	60-70% HFmax
Intensive duurloop	Z3	DL3	Stevig hardlopen. Licht hijgen. Praten is lastig, alleen korte zinnen. Het tempo is één uur vol te houden.	aerobe snelheid	70-80% HFmax
Extensief interval	Z4	EXT	Snel. Zwaar hijgen. Praten is niet mogelijk. Hooguit een los woord. Na ca. 2 minuten gaan de benen zwaar aanvoelen. Het tempo is ca.1km vol te houden.	anaerobe snelheid	80-90% HFmax
Intensief interval	Z5	INT	Zeer snel. Zeer zwaar hijgen. Praten is niet mogelijk. Na ca. 1 minuut gaan de benen zwaar aanvoelen. Het tempo is ca. 400m vol te houden	weerstand- vermogen	90-100% HFmax