

## Begreper og intensitetssoner

### Begreper:

- **Aerob kapasitet:**  
Aerob kapasitet er den totale aerobe energiomsettingen (oksygenopptaket) under en aktivitet og i løpet av en definert tidsperiode. Aerob kapasitet er den viktigste fysiske prestasjonsbestemmende faktoren i utholdenhetsidrettene.
- **Anaerob terskel:**  
Anaerob terskel er den høyeste intensiteten i en bestemt aktivitetsform der utøveren produserer like mye melkesyre som kroppen klarer å kvitte seg med.
- **Belastningsfaktorer:**  
Intensitet, varighet, metode, aktivitetsform, underlag, draglengde, antall drag og pauselengde ved intervalltrening, klima (varme/kulde) og geografiske forhold (høyde/tidssone) er belastningsfaktorer.
- **Intensitet:**  
Treningsintensitet er nært knyttet til den fysiske innsatsen i en øvelse eller aktivitet. Hjerterefrekvens- og melkesyremålinger (laktatmålinger) kan brukes for å gi et enkelt og presist uttrykk for treningsintensiteten på en økt (se Intensitetssone). Andre uttrykk for intensitet kan være fart eller effekt, oksygenopptak eller følelse.
- **Intensitetssone:**  
Trening deles inn i fem intensitetssoner. Hensikten med treningen er utgangspunktet for inndeling i intensitetssoner. Valg av intensitetssone er avgjørende for valg av intensitet og andre belastningsfaktorer i treningen.
- **Maksimal hjerterefrekvens (HF maks/maks puls):**  
Den maksimale hjerterefrekvens (puls) når ved maksimal belastning. Er ulik i de ulike aktivitetsformene, noe som betyr at man må definere ulike pulssoner for hver I-sone i forhold til aktivitetsformen (sykkel, løp, ski osv).
- **Kvalitet:**  
Med begrepet kvalitet i treningsprosessen menes at treningen er gjennomført som planlagt, og at treningen er godt planlagt. Mange bruker ordet kvalitet om høyintensiv trening, men kvalitet i treningen er uavhengig av intensiteten.
- **Utholdenhet:**  
Utholdenhet (aerob og anaerob) defineres som kroppens evne til å unngå tretthet.
- **Utnyttingsgrad:**  
Hvor mye en utøver klarer å utnytte av sitt maksimale oksygenopptak i løpet av en konkurranse (tidsenhet).
- **Maksimalt oksygen (VO<sub>2</sub> maks):**  
VO<sub>2</sub><sub>maks</sub> er den største mengden oksygen per minutt som kan bli tatt opp og utnyttet av kroppen.

## Intensitetssoner fra junior og eldre:

Intensitetszone	% av HF maks	Type trening	Påvirkning
1	55-77%	Langkjøring	Øker trenings-grunnlaget og dermed bedres restitusjonen Øker utholdenheten Danner kapillær årer i muskulaturen. (små blodårer mellom muskelfibrene)
2	77-82%	Hard langkjøring	Samme effekt som sone 1 - Forskjellen er at det sliter veldig på kropp og muskulatur uten at det er noen bedre treningseffekt enn sone 1. Laktaten i muskulaturen blir høyere, dermed kreves lengre restitusjon. Går lett utover resten av treninga nettopp fordi restitusjonstiden er lengre En viss del av langturen vil alltid ligge i denne sonen, bakker o.l. - Mye trening i denne sonen sliter slik at man ikke klarer ligge høyt nok i puls på terskel øktene.
3	82-87%	Terskeltrening	Heve den anaerobe terskel, enten ved høyere puls på samme laktat eller flere watt på samme laktat og puls. - Det er behov for mye volum i denne sonen for å utvikle motor og legge grunnlag for å tåle trening i sone 4 og 5. Lange drag og korte pauser - Treffes det riktig her tåles mer volum både timer totalt og lengden på økta.
4	87-92%	Høyterskel	Tilvenning til sesongen/konkurranse tilvenning - Opp mot syre og litt over - Kortere drag med lengre pauser - Utvikler det maksimale O2 opptaket
5	92-97%	Syretrening	Over terskel - Skikkelig syre (blåsyre) - Utvikler det maksimale O2 opptaket - Formfrembringende - Korte drag med lange pauser - Lang restitusjonstid etter slike økter

### Intensitetszone får konsekvenser for:

- valg av treningsmetode (kontinuerlig trening eller intervalltrening)
- varighet på treningsøkten,
- varighet på eventuelle drag, pauser og antall drag, aktivitetsform

## Opp til 16 år - 3 intensitetssoner

- **Lav intensitet**
  - Trening i sone 1 og 2. Dvs. rolig og hard langtur.
  - Stort sett prate tempo
  - Mange ulike aktivitetsformer. Variasjon er viktig
  - Trening på denne intensiteten skal ikke være hardere enn at utøverne har lyst til å holde på litt lengre.
- **Middels intensitet**
  - Terskeltrening over og under den anaerobe terskel
  - Det skal kjønes både på pust og puls
  - Ulike aktivitets former men ca 50% spesifikt (vi må trene på det vi skal bli god i)
- **Hard intensitet**
  - Trening over den anaerobe terskel – maks trening
  - Det skal kjønes både på pust, puls og muskulatur.
  - Noen ulike aktivitets former men ca 75% spesifikt (vi må trene på det vi skal bli god til)
  - NB! Her inngår konkurranser