

LUNEKILDE COACHING

Watt-baserede træningszoner:

Navn: Jens Lünekilde

Dato: xx

Estimeret tærskel på baggrund af TEST+ Empiri:

300 watt

Træningszoner:	% Tærskel	Wattområde
----------------	-----------	------------

LAV intensitet:

Active recovery/restitution	<55%	~165
-----------------------------	------	------

Let SPIN, restitutionstræning. Typisk opvarmning og afrul i forbindelse med træningspas i middel- og højintensitetsområderne. Kan ligeledes være hyggeure, sociale ture.

Endurance/lav udholdenhed	56-75%	165-225
---------------------------	--------	---------

Baseopbygningspas, grundlaget for at kunne "tolerere" store træningsmængder i middel og høj intensitet. Det vigtige fundament for langdistanceatleter lægges her. Opbygning af grundlæggende udholdenhed.

MIDDEL intensitet:

Tempo/høj udholdenhed	76-90%	225-270
-----------------------	--------	---------

Opbygning af specifik udholdenhed, kan differentieres, specificeres i specialtræningsperioder mhp. eksakt opgave (Ironman, 1/2-ironman, "Nice"-distance osv.) Kerneområdet – i "specialtræningsperioder". Træner ligeledes den mentale styrke, focus!

HØJ intensitet:

Threshold/FART(AT)	91-105%	270-315
--------------------	---------	---------

Kort-distance Race-pace, træning i enkeltstart

VO2 max./SPRINT	106-120%	315-360
-----------------	----------	---------

Korte intervaller mhp. kortdistance-tri eller cykelløb

Anaerob kapacitet	121-150%	360-450
-------------------	----------	---------

%-sætter tærskel er vejledende, jeg justerer hvor jeg finder det hensigtsmæssigt!

