

HJERTEFREKVENSER (HF)

Olympiatoppen deler nå inn treningsintensiteten i åtte intensitetssoner, og grunnen til dette er at man ønsker å få en soneinndeling som er felles for alle idrettsgrener, og benytte et felles begrepsapparat.

Sone én har lavest intensitet og sone åtte høyest. Sone 6, 7 og 8 brukes bare innen tekniske idretter som styrkeløft og lignende.

soner i % av maksimal hjertefrekvens (HFmax)

8	100
7	100
6	100
5	94 - 100
4	87 - 94
3	82 - 87
2	72 - 82
1	60 - 72

I tillegg til disse sonene sier Ragnhild Kostøl at hun bruker ytterligere 2 intensitetssoner, og det er styrketrakk og konkurranser.

Olympiatoppen måler også sonene ved hjelp av melkesyremålinger og effektmålinger, men det er vel de færreste av oss som har tilgang til slike målinger, så vi får nøye oss med hjertefrekvensen. I mange tilfeller kan den riktignok gi unøyaktige resultater (hjertefrekvensen stiger for langsomt i forhold til melkesyra), men den duger for oss.

Som dere vil legge merke til, vil de fleste av oss ha den anaerobe terskelen i sone 4, og det er viktig å understreke at Atle Kvålsvoll med flere går mer og mer bort fra trening i sone 5.

Det er også viktig å understreke at trening over anaerob terskel har negativ effekt på den aerobe kapasiteten (kondisen). Anaerob terskel har vi ved den hjertefrekvensen hvor kroppen greier å ta unna like mye melkesyre som vi produserer. Selv om vi greier å måle anaerob terskel en dag kommer den til å variere pga det vi for enkelthets skyld kan kalle dagsformen.

Det er også viktig å understreke at de færreste av oss greier å oppnå maksimal hjertefrekvens ved å sykle. Jeg kjenner godt trente utøvere som sier de har høyere hjertefrekvens når de løper eller går på ski enn når de sykler.

Mer om dette finner dere i en god bok som heter "UTHOLDENHET – trening som gir resultater" av Christian Frøyd, Ørjan Madsen, Espen Tønnesen, Alex R. Wisnes og Sigmund B. Aasen, utgitt på Akilles forlag.