

## Intensiteitschaal

Intensiteit	Trainingsmethoden	Looptempo (gevoel)	% anaerobe drempel (Hf max = AD)	% van de HF reserve (Hf max = 220-L)	% coopertest snelheid		Ademhaling	Subjectieve beoordeling
1	Hersteltraining	Rustig	50 - 60	50 - 60	60	75	Gemakkelijk praten	Licht
2	Extensieve duurtraining	Gemiddeld	60 - 75	60 - 75	75	90	Nog ongestoord praten, ademhaling licht versneld	Normaal
3	Intensieve duurtraining	Vlot	75 - 90	75 - 85	90	100	Praten stekt af en toe door versnelde ademhaling	Zwaar
4	Intensieve duur- en (lichte) extensieve intervaltraining	Snel	90 - 100	85 - 96	100	110	Zwaar hijgen	Zeer zwaar
5	Zware extensieve en intensieve intervaltraining	Hard	110 - 120	95 - 100	110	120	Zwaar hijgen	Maximaal