

Intensitetssone 1	
RPE Borg (6-20)	< 11
RPE beskrivelse	Veldig lett
Hjertefrekvens	107 - 140
Ventilasjon / pust	Kan prate uanstrengt
Intensitetssone 2	
RPE Borg (6-20)	< 13
RPE beskrivelse	Nokså lett
Hjertefrekvens	141 - 159
Ventilasjon / pust	Kan si lengre setninger relativt uanstrengt.
Intensitetssone 3	
RPE Borg (6-20)	13 - 14
RPE beskrivelse	Behagelig anstrengende
Hjertefrekvens	160 - 169
Ventilasjon / pust	Kan si korte setninger.
Intensitetssone 4	
RPE Borg (6-20)	15 - 16
RPE beskrivelse	Anstrengende
Hjertefrekvens	170 - 179
Ventilasjon / pust	Kan si noen ord eller svært korte setninger
Intensitetssone 5	
RPE Borg (6-20)	17 - 20
RPE beskrivelse	Veldig anstrengende
Hjertefrekvens	180 - 195
Ventilasjon / pust	Kan kun si et ord eller to om gangen, samtidig som man puster tungt.

**Table 1 Example of a five-zone intensity scale to prescribe and monitor training of endurance athletes**

Intensity zone	VO <sub>2</sub> (% max)	Heart rate (% max)	Lactate (mmol·L <sup>-1</sup> )	Typical accumulated duration within zone
1	50–65	60–72	0.8–1.5	1–6 h
2	66–80	72–82	1.5–2.5	1–3 h
3	81–87	82–87	2.5–4	50–90 min
4	88–93	88–92	4.0–6.0	30–60 min
5	94–100	93–100	6.0–10.0	15–30 min

Note. This scale is typical of intensity zone scales used for endurance training prescription and monitoring. The scale above was developed by the Norwegian Olympic Federation as a general guideline based on years of testing of cross-country skiers, rowers, and biathletes.