

Hechmann Runnings træningsplan er bygget op omkring træningszoner og man skal derfor starte ud med at foretage en test, for at kunne fastlægge disse træningszoner.

Du kan finde dine træningszoner på hjemmesiden <https://www.hechmannsport.dk/beregneren>

Du kan vælge mellem 3-9 min eller 10 – 60 min selvtest.

|                                    | Tempo( min/km)                                      | Træning                |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|
| Anaerob ( <b>An4</b> )             | Maksimal<br>(ca. 1 km tempo)                        | Hurtighed              |
| Anaerob ( <b>An3</b> )             | Korte intervaller<br>(ca. 3 km tempo)               | Hurtighed (produktion) |
| Anaerob ( <b>An2</b> )             | Mellem Intervaller<br>(ca. 5 km tempo)              | Hurtighed (tolerance)  |
| Anaerob ( <b>An1</b> )             | Lange intervaller<br>(ca. 10 km tempo)              | Anaerob udholdenhed    |
| Maksimal Udholdenhed ( <b>AT</b> ) | Tærskel træning<br>(ca. 1 times maksimal løb)       | <b>A.T. træning</b>    |
| Udholdenhed ( <b>Ae3</b> )         | Høj aerob intensitet<br>(AT tempo plus 10 sek.)     | Hård Aerob             |
| Udholdenhed ( <b>Ae2</b> )         | Moderat aerob intensitet<br>(AT tempo plus 30 sek.) | Middel Aerob           |
| Udholdenhed ( <b>Ae1</b> )         | Let aerob intensitet<br>(AT tempo plus 60 sek.)     | Let Aerob              |
| Restitution ( <b>jogging</b> )     | Jogging<br>(AT tempo plus 90 – 120 sek.)            | Jogging                |

---

**Eksempel for de Aerobe træningszoner:**

AT = 4.30 min/km

Ae3 = 4.40 min/km

Ae2 = 5. 00 min/km

Ae1 = 5.30 min/km

Jog = 6.00 – 6.30 min/km

---

NB! Skemaet er kun vejledende, og der kan være store individuelle forskelle alt afhængig af din løbeøkonomi. Du kan finde inspiration og hjælp til programmerne via løbebogen **Løb som eliten** skrevet af Claus Hechmann forlaget Gyldendal.