

BORG Schaal	Intensiteiten	% HR- Reserve	Voelt als	Tijdsduur	Arbeid - Rust	Super compensatie	Effecten
11 - 12	Herstel (H)	< 55	erg rustig en nog net inspanning	20 MIN - 60 MIN	Geen = Duurtraining	12 – 24 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versnellen van herstel</li> <li>• Vetverbranding</li> </ul>
12 - 14	Duur 1 (D1)	55 - 65	comfortabel en niet te rustig	30 MIN - 6 uur (afhankelijk van doelstelling)	Geen = Duurtraining	12 – 24 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aërobe capaciteit</li> <li>• Cappilarisatie</li> <li>• Vetverbranding</li> <li>• Fitheid/gezondheidsverbetering</li> </ul>
14 - 16	Duur 2 (D2)	65 - 75	comfortabel maar wel enige moeite	20 MIN - 3 UUR	Geen = Duurtraining	12 – 24 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aërobe capaciteit</li> <li>• Cappilarisatie</li> <li>• Vetbranding</li> <li>• Glycogeenverbranding</li> </ul>
16 - 17	Duur 3 (D3)	75 - 85	fiks tempo zonder al te veel stress	20 Min - 2 UUR	Geen = Duurtraining	24 – 48 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aërobe capaciteit</li> <li>• Verhoging zuurstofdrempel</li> <li>• Glycogeenverbranding</li> </ul>
17 - 19	Extensief Interval (EI)	85 - 90	hoog gecontroleerd tempo	15 Tot 2 Min  2 min tot 8 min 8 – 15 min	A:R = 1:1 Of A:R: 1:0,5	48 – 72 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhoging zuurstofdrempel</li> <li>• Verbetering aëroob vermogen</li> <li>• Verbetering Aëreobe capaciteit</li> </ul>
18 - 20	Intensief Interval (II)	> 90	ontspannen sprint	15 sec tot 2 min	A:R = 1: 3  A:R = 1 : 2	48 tot 160 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melkzuur tolerantie</li> <li>• Snelheid</li> </ul>