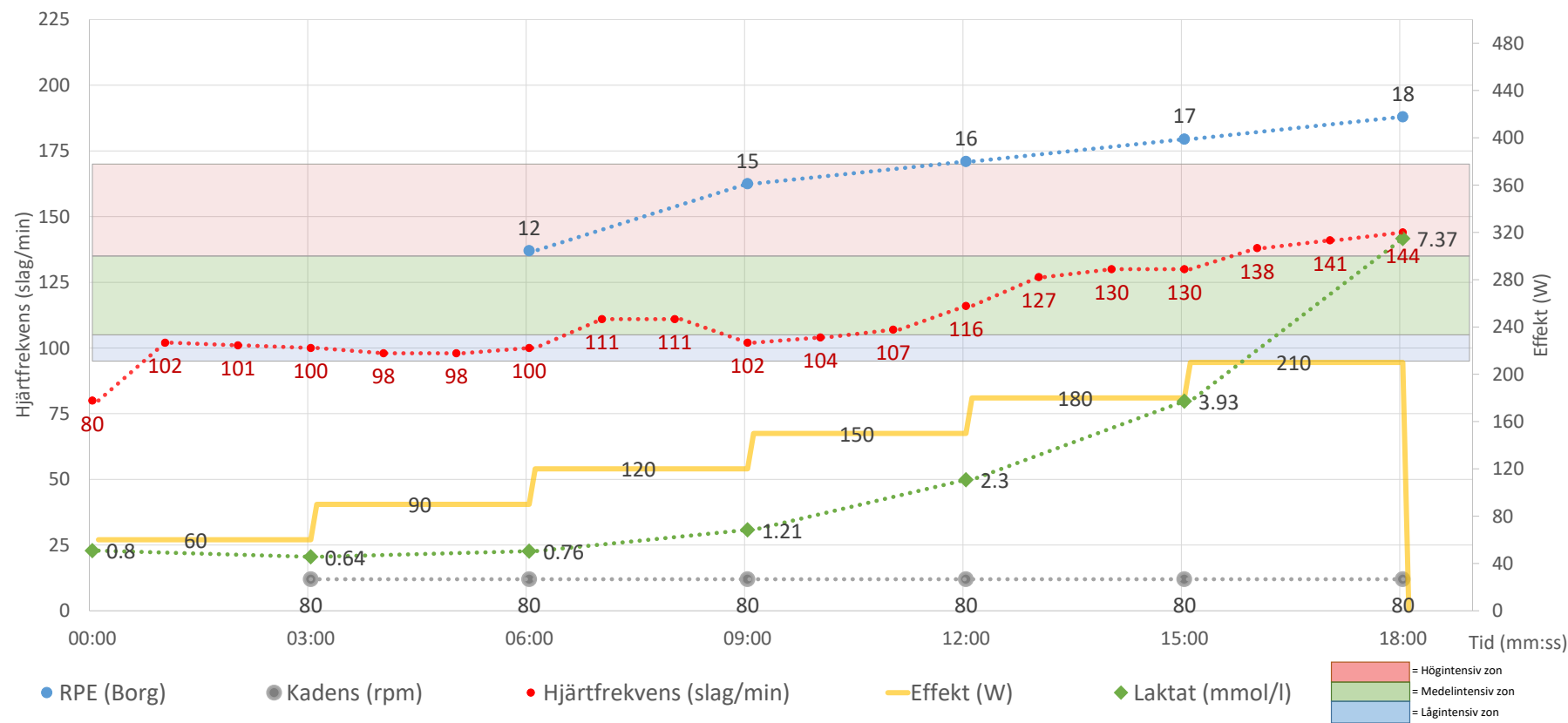


Testrapport

2026-09-22

Namn:	Måns Fernström			Starteffekt:	60	W
Kön:	Man					
Född:	1977-04-13			Effektökning:	30	W
Ålder:	49	år		Intervalltid:	3:00	min
Vikt:	63,9	kg				
Längd:	178	cm				
Testledare:	Evelina Asplund					

Laktattest cykel

Aktivitus
 Testklinik & Coaching


Anaerob tröskel (AT/FTP):	
Effekt:	180 W
Effekt/kg:	2,82 W/kg
Tröskelpuls:	135 slag/min

Aerob Tröskel (LT), FatMax:	
Effekt:	100 W
Effekt/kg:	1,56 W/kg
Tröskelpuls:	105 slag/min

Maxpuls:	
Estimerad:	170 slag/min
Högsta puls på test:	170 slag/min

Intensitetszoner:		Puls
Högintensiv träningszon:		135 -170 slag/min
Medelintensiv träningszon:		105 -135 slag/min
Lågintensiv träningszon:		95 -105 slag/min

Intensitetszoner

Till vänster finner du dina uppmätta trösklar, Aerob (LT) respektive Anaerob tröskel (AT).

Dina individuellt uppmätta trösklar ger dig dina övergripande intensitetszoner i 3-zonsskalan. Låg-, medel- respektive högintensiv pulszon. För mer detaljerad intensitetsindelning se nästa sida.

Puls, laktattrösklar och dina intensitetszoner

Laktattrösklar

Aerob tröskel (LT), FatMax

Den första fysiologiska tröskeln bestäms där blodlaktatet ökar väsentligt från basnivå. Denna förändring markerar vid vilken intensitet som fettförbränningen börjar avta och därmed påverkar uthållighet på sub-maximal arbetsintensitet. Vid högre intensitet påverkas möjlig träningsstid starkt av tillgången på kolhydrater medan fettförbränningen i sammanhanget utgör en obegränsad resurs. Detta är därmed en lämplig intensitet för långdistansträning.

Anaerob tröskel (AT)

Den andra fysiologiska tröskeln markerar den högsta möjliga intensiteten där kroppen arbetar med tillgång av syre och där bildningen av mjölksyra inte överstiger vad kroppen kan ta hand om och jämnvikt råder. Vid AT-intensitet kan musklerna arbeta under lång tid förutsatt att kolhydrater finns som bränsle och din prestationsförmåga vid tränings- och tävlingsstider över 30 minuter styrs i hög grad av din AT.

Intensitetszoner (Puls och effekt)

Högintensiv träning:

Vad: Intervallträning bestående av kortare perioder av träning (maximalt ca 8 minuter) ovanför AT. Träningen i denna zon är mycket till maximalt ansträngande. Ett effektivt intervallpass kan bestå av 15-40minuter effektiv intervalltid, viloperioder borträknade.

Träningsseffekt: Mycket hög träningsseffekt på syreupptagningsförmåga men relativt lång återhämtningstid.

Medelintensiv träning:

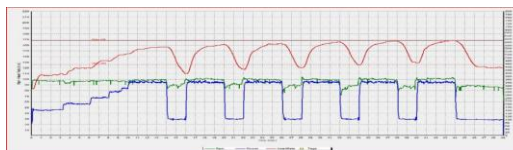
Vad: Hård träning i jämn fart i långa intervaller eller som kontinuerligt arbete i 30-180 minuter beroende på intensitet. Denna träning är ansträngande till mycket ansträngande och det är i denna zon du kan prestera under längre tävlings- och träningspass..

Träningsseffekt: Övre delen av den medelintensiva zonen ger tillvänjning och träningsseffekt i din tävlingsfart. Detta är mycket värdefullt. Träning i den nedre delen av zonen innebär ofta en för hög belastning för att träna uthållighet, och en för låg belastning för att träna i tävlingsfart. Tiden för återhämtning är i regel kortare än för träning i den högintensiva zonen.

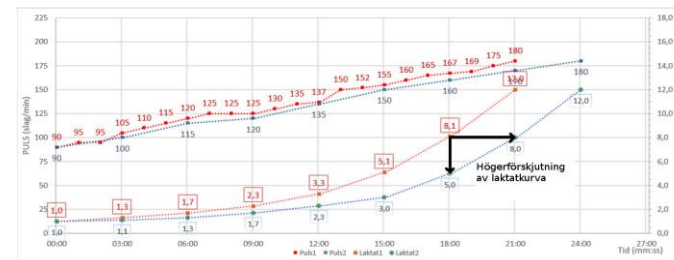
Lågintensiv träning:

Vad: Träning i bekvämt tempo, något ansträngande. Här kan du träna >180 minuter. Trötthet kommer av arbetstid snarare än intensitet.

Träningsseffekt: Bra effekt på anpassning av muskler, senor, leder och skelett till långvarigt arbete samt för generell uthållighet och fettförbränning. Lågintensiv träning behövs för att balansera mot den högintensiva träningen och kan genomföras som längre distanspass och kortare återhämtningspass.



Exempel på precisionsstyrt intervallpass från Monark LC6. 6x4min med 2 min vila. Röd kurva är puls, grön kadens och blå är effekt.



Aktivitus Intensitetszoner för dig som har Membership och träningsprogram

För dig som har träningsprogram i någon form anges pass och intensiteter utifrån skalan nedan. Önskar du lägga in pulszoner i exempelvis din träningsklocka använder du Zon 1 till Zon 5. Z4- och Z4+ utgör tillsammans Zon 4. Förtydligande av respektive zon finner du i Aktivitus kompendium för passbeskrivningar som du får med ditt program. Är du intresserad av coaching och detaljerat individuellt anpassat träningsprogram? - se www.aktivitus.se/membership.

Nedan finner du dina intensitetszoner med watt och puls. När du blir bättre kommer din uteffekt att öka. När ett pass eller en belastning i watt känns lättare än vanligt och pulsen är låg är det dags att öka med 5-10w över hela intensitetsskalan.

Z8 MAX**	Ej Applicerbar	450	och över*	Watt
Z7 PR**	Ej Applicerbar	360	450	Watt
Z6 TO**	Ej Applicerbar	234	360	Watt
Z5 KI	146 -170 slag/min	189	234	Watt
Z4+ EB+	135 -146 slag/min	180	189	Watt
Z4- EB-	128 -135 slag/min	160	180	Watt
Z3 G2	105 -128 slag/min	100	160	Watt
Z2 G1	95 -105 slag/min	90	100	Watt
Z1 Å	Upp till -95 slag/min	Upp till	90	Watt

* MAX Acceleration/Sprint
**Anaeroba/explosiva zoner

Om du genomfört Wingatetest kommer dessa zoner att vara bra anpassade för dig.

Om du inte genomfört Wingatetest ska du se zonindelningen för Z6-Z8 som riktvärden.