

Vilo-, tröskel-och maxpulsstest

Vid två tillfällen i höst kommer ni att ges möjlighet att testa er tröskelpuls samt maxpuls på ordinarie träningstillfällen. Tröskelpulstesterna kommer att vara måndag vecka 44 och 46 och maxpulsstesterna torsdag vecka 45 och 47. Syftet med detta är att få ett ungefärligt värde på vart (för exakt värde är laborietest att föredra) tröskelnivån samt maxpulsen ligger för att kunna individanpassa träningen. Om man vet sin vilopuls, tröskelpuls och maxpuls kan man räkna ut sina puls zoner. Detta kan vara ett stöd i träningen och vägleda i vilka puls zoner man bör ligga i vid olika typer av pass.

För att kunna få fram dessa mätvärden behöver du en pulsklocka. Om du inte har en pulsklocka så kommer du ändå att kunna hitta ditt tröskeltempo på testet då vi kör utan serievila.

Är du inte intresserad av att få fram testvärdena är du ändå hjärtligt välkommen till fyra bra träningspass!

Test av vilopuls (Mattsson & Larsen, 2011)

1. Lägg fram klockan bredvid sängen på kvällen så att du kan ta på dig den utan att resa dig upp.
2. Ta på dig pulsbandet direkt när du vaknar utan stressa och rör dig så lite som möjligt.
3. Ligg kvar i sängen 10-15 minuter
4. Vilopulsen är det lägsta uppmätta pulsen, man kan också ta genomsnittspulsen under en minut.

Test av maxpuls (Mattsson & Larsen, 2011)

1. Värm upp ordentligt i 10-15 minuter
2. Gör några korta stegringslopp där tempot ökas till nära sprintfart för att förbereda musklerna för hårdkörning.
3. Spring 4x4-minutersintervaller med 4 minuters vila mellan varje intervall. Håll ett högt tempo och försök spurta nära maxtempo de sista 30 sekunderna av varje intervall för att pressa upp pulsen lite extra.
4. Om du har en klocka som lagrar datan kan analysera mätningen i efterhand. Annars tittar du på pulsklockan under de sista 30 sekunderna och snittvärdet under de 30 sekunderna är maxpulsen.

Det högsta pulsvärdet man kan bibehålla under 30 sekunder kan man använda som sin maxpuls.

Test av tröskelpuls (Mattsson & Larsen, 2011)

1. Värm upp ordentligt.
2. Spring i en konstant hastighet som du tror dig kunna hålla i 45 minuter, tanken är att du ska hålla samma tempo genom hela testet utan att behöva spurt mot slutet eller sänka tempot.
3. Om du lyckas hålla ett jämt tempo, notera vad du hade för genomsnittspuls under de sista 10 minuterna av testet. Detta pulsvärde är din tröskelpuls.

Teori

Lite förenklat kan man säga att när man tränar kondition så tränar man tre olika delar av syretransporten från luften till muskelcellen. Det tre delarna består av den centrala delen som består av hjärta och lungor, den lokala i muskeln samt "mellansystemet" bestående av blod och blodkärl.

Intensitetszoner

Konditionsträning kan delas in i 6 zoner enligt Mattson och Larsen (2011) baserade på de individuella värdena på vilo-, tröskel- och maxpuls.

Zon 1: Aktiv återhämtning för att få blodgenomströmning till musklerna utan att belasta dem. Exempel på aktivitet är promenad eller lugn cykling.

Zon 2: Lugn distans, i denna zon tränas framför allt den lokala kapaciteten i musklerna samt kroppens belastningstålighet. Träning i denna zon upplevs som lugn och behaglig – prattempo. Träningspass i zon 2 varar från en timme och uppåt, exempelvis långpass.

Zon 3: Lite tuffare distanstempo, ger effekter på lokal-, mellan- och central nivå. Varaktigheten på passen är 30 minuter till 2 timmar. Exempel snabbdistans.

Zon 4: Tröskelfart. En definition av tröskel är den arbetsintensitet man kan hålla under en timmes jämt, maximalt arbete. Syftet med tröskelträning är att öka den aeroba förmågan och den ger effekter och lokal- och mellannivå. Passen bör vara 30-60 minuter långa.

Zon 5: Tung träning över mjölksyratröskeln, effekt på samtliga nivåer. Utförs ofta som intervaller med total arbetstid på 10-30 minuter.

Zon 6: Träning av maximalt syreupptag, effekt på samtliga nivåer. Riktigt hårda intervaller för vältränade individer som behöver förbättra sin förmåga ytterligare. Arbetstid 8-10 minuter.

Testresultat och intensitetszoner

När du gjort de tre testerna kan du använda dina mätvärden till att räkna fram dina intensitetszoner: <https://www.sisuidrottsbocker.se/Pulstraning%2F>

Är du intresserad av att läsa mer om träningsfysiologi och pulsträning på ett enkelt och översiktligt sätt rekommenderas boken Pulsträning av Mikael Mattsson och Filip Larsen.

Referens

Mattson, M. & Larsen, F. (2011). Pulsträning. SISU Idrottsböcker.