

# Anaerob & aerob status

Samme dag

Tid	Beskrivelse	% of FTP
20-30 min	Let opvarmning med korte aktiveringsspurter undervejs.	
15 sek	<b>15 sek MAX</b> Giv alt hvad du har – ALL OUT! 10 ud af 10.	ALL OUT
10 min	Let Let rul eller pause	-
4 min	<b>4 min MAX</b> Kør med det højeste mulige output du kan over de 4 min. Når det er slut, skal du have givet alt!	ALL OUT
25 min	Let Let rul eller pause	-
20 min	<b>20 min MAX</b> Kør med det højeste mulige output du kan over de 20 min. Når det er slut, skal du have givet alt!	ALL OUT
-	Let aful	-

Din peak power for 1 sek, 5 sek, 15 sek, 4 minutter og 20 minutter hentes fra ovenstående.

FTP og puls beregnes ud fra disse værdier og danner grundlaget for dine træningszoner.