

<b>ADEM FREQUENTIE</b>	<b>ACTIVITEIT</b>	<b>GEVOEL</b>
4-9	Zitten	Ontspannen
10-14	Zitten Wandelen	Normaal Ontspannen
15-18	Zitten Wandelen Heel rustig hardlopen	Onrustig Normaal Ontspannen
19-22	Zitten Wandelen Heel rustig hardlopen Hardlopen in D1	Gejaagd Onrustig Normaal Ontspannen
23-26	Zitten Wandelen Heel rustig hardlopen Hardlopen in D1 Hardlopen in D2	Angstig Gejaagd Onrustig Normaal Ontspannen
27-30	Zitten Wandelen Heel rustig hardlopen Hardlopen in D1 Hardlopen in D3	Angstig Heel gejaagd Gejaagd Onrustig Normaal
> 30	Boven omslagpunt	Verzuring

Bron:  
DE HARDLOOP REVOLUTIE  
Stans van der Poel en Koen de Jong (2017)