

regenerační běh 60% - 75%; maximálně 85% tepové frekvence

intenzivní běh 85% - 95% tepové frekvence:

do vzdálenosti 1 km délka přestávky odpovídá délce rychlému úseku
tzn. 5x100m (ca. 18 sec) = 100m intenzivní běh; 1 min přestávka; 100m intenzivní běh atd.
tzn. 4x600m (ca. 120 sec) = 600m intenzivní běh; 1 min přestávka; 600m intenzivní běh atd.

od vzdálenosti 1 km délka přestávky odpovídá časovému úseku uklidnění tepové frekvence do 120 tepů za minutu
tzn. 3x1500m (ca. 5 min běh) po doběhnutí tepová frekvence ca. 190 TF, čekám do té doby než frekvence spadne na 120 TF a pokračuji další 1500m