

# Laktatträsklar och träningszoner

**Laktatträskel (LT)** - En punkt där laktaten stiger med 1 mmol från en relativt konstant "vilonivå" på ca 1 mmol. Denna punkt brukar ligga på en uppskattad ansträngning enl. Borg-skalan kring 12-13 och man kan inte längre prata helt obehindrat. Den benämns också aerob tröskel.

**Anaerob tröskel (AT)** - En punkt från vilken laktatnivåerna i blodet ökar fortare. Musklerna kan inte längre göra sig av med laktat i samma takt som den bildas. Denna tröskel är individuell och beror även på form och vilken idrott man utövar. I cykel brukar man se AT-värden på mellan 3-5 mmol.

**OBLA** - En "träskelstandard" fastställd till 4 mmol.

