

Pulssoner i Olympiatoppens intensitetsskala

| Makspuls | Sone 1 | | Sone 2 | | Sone 3 | | Sone 4 | | Sone 5 | |
|----------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| | 55 % | 72 % | 73 % | 82 % | 83 % | 87 % | 88 % | 92 % | 93 % | 98 % |
| 206 | 113 | 148 | 150 | 169 | 171 | 179 | 181 | 190 | 192 | 202 |
| 205 | 113 | 148 | 150 | 168 | 170 | 178 | 180 | 189 | 191 | 201 |
| 204 | 112 | 147 | 149 | 167 | 169 | 177 | 180 | 188 | 190 | 200 |
| 203 | 112 | 146 | 148 | 166 | 168 | 177 | 179 | 187 | 189 | 199 |
| 202 | 111 | 145 | 147 | 166 | 168 | 176 | 178 | 186 | 188 | 198 |
| 201 | 111 | 145 | 147 | 165 | 167 | 175 | 177 | 185 | 187 | 197 |
| 200 | 110 | 144 | 146 | 164 | 166 | 174 | 176 | 184 | 186 | 196 |
| 199 | 109 | 143 | 145 | 163 | 165 | 173 | 175 | 183 | 185 | 195 |
| 198 | 109 | 143 | 145 | 162 | 164 | 172 | 174 | 182 | 184 | 194 |
| 197 | 108 | 142 | 144 | 162 | 164 | 171 | 173 | 181 | 183 | 193 |
| 196 | 108 | 141 | 143 | 161 | 163 | 171 | 172 | 180 | 182 | 192 |
| 195 | 107 | 140 | 142 | 160 | 162 | 170 | 172 | 179 | 181 | 191 |
| 194 | 107 | 140 | 142 | 159 | 161 | 169 | 171 | 178 | 180 | 190 |
| 193 | 106 | 139 | 141 | 158 | 160 | 168 | 170 | 178 | 179 | 189 |
| 192 | 106 | 138 | 140 | 157 | 159 | 167 | 169 | 177 | 179 | 188 |
| 191 | 105 | 138 | 139 | 157 | 159 | 166 | 168 | 176 | 178 | 187 |
| 190 | 105 | 137 | 139 | 156 | 158 | 165 | 167 | 175 | 177 | 186 |
| 189 | 104 | 136 | 138 | 155 | 157 | 164 | 166 | 174 | 176 | 185 |
| 188 | 103 | 135 | 137 | 154 | 156 | 164 | 165 | 173 | 175 | 184 |
| 187 | 103 | 135 | 137 | 153 | 155 | 163 | 165 | 172 | 174 | 183 |
| 186 | 102 | 134 | 136 | 153 | 154 | 162 | 164 | 171 | 173 | 182 |
| 185 | 102 | 133 | 135 | 152 | 154 | 161 | 163 | 170 | 172 | 181 |
| 184 | 101 | 132 | 134 | 151 | 153 | 160 | 162 | 169 | 171 | 180 |
| 183 | 101 | 132 | 134 | 150 | 152 | 159 | 161 | 168 | 170 | 179 |
| 182 | 100 | 131 | 133 | 149 | 151 | 158 | 160 | 167 | 169 | 178 |
| 181 | 100 | 130 | 132 | 148 | 150 | 157 | 159 | 167 | 168 | 177 |
| 180 | 99 | 130 | 131 | 148 | 149 | 157 | 158 | 166 | 167 | 176 |