

TRAININGUNSPANUNG

1. KOMPENSATIONSBEREICH

Etwa 60 % Prozent des Maximalpulses (HF max.)

Sehr niedrige Belastung

Unterstützt aktiv die Regenerationsprozesse. Besonders wichtig nach intensiver Belastung wie Trainingslager, Intervalltraining.

2. GRUNDLAGENBEREICH (GA1)

Puls von 60 bis 75 % des HF max.

Niedrige bis mittlere Belastung

Der grösste Teil (rund 70 Prozent) des Trainings findet in diesem Bereich statt. Trittfrequenz: 90 bis 110 Umdrehungen pro Minute.

3. GRUNDLAGENBEREICH (GA2)

Puls von 75 % bis 80 % des HF max.

Mittlere Belastung

Ökonomisiert die Grundlagenausdauer und baut sie weiter aus.

4. ENTWICKLUNGSBEREICH

Puls 80 % bis 90 % des HF max.

Training in der Nähe der aerob-anaeroben Schwelle (ANS), die dadurch nach oben verschoben werden soll.