

Übersicht Belastungszonen

Trainingsbereich	Kompensationsbereich (KB)	Grundlagenausdauer 1 lang (GA1 lang)	Grundlagenausdauer 1 kurz (GA1 kurz)	Grundlagenausdauer 2 (GA2)	Entwicklungsbereich (EB)	Spitzenbereich (SB)
Ziel	Beschleunigen der Regeneration	Verbessern der Grundlagenausdauer	Verbessern der Grundlagenausdauer und Stabilisieren der Grundlagenausdauer	Ausprägen der Grundlagenausdauer	Leistung ausprägen und Entwickeln der Wettkampfausdauer	Entwickeln der Wettkampfausdauer
Trainingsbelastung / Gefühl	Herzfrequenz und Atmung gering erhöht	leichter Anstieg der Herzfrequenz und Atmung beschleunigt	Herzfrequenz und Atmung beschleunigt	Herzfrequenz und Atmung stark beschleunigt	Herzfrequenz und Atmung fast maximal beschleunigt	Herzfrequenz und Atmung maximal beschleunigt
	keine Anstrengung	geringe Leistung, die über Stunden geleistet werden kann	Tempo liegt über Bereich der GA1 lang	Anstrengung erforderlich, um das Tempo halten zu können	hohe Anstrengung notwendig, um Tempo halten zu können	maximale Anstrengung und Willen erforderlich, um Tempo halten zu können
	fortlaufendes Unterhalten problemlos während Belastung möglich	Unterhalten in ganzen Sätzen problemlos möglich	mäßige Belastung, um Tempo halten zu können	Unterhalten fällt schwer	maximal einzelne Worte können ausgerufen werden	Sprechen ist nicht mehr möglich
	dient nur der Erholung, wenn die Trainingsdauer kurz bleibt		Unterhalten in ganzen Sätzen möglich			Nur absolut gesunde Sportler sollten in diesem Bereich trainieren!
Trainingspuls im Verhältnis zur maximalen Herzfrequenz	ca. 50–60%	ca. 50–65 %	ca. 65–75 %	ca. 75–85 %	ca. 85–90 %	ca. 90–100 %