

TRAININGSINTENSITÄT

Stufe	1	2	3	4	5
Empfindung	Sehr Locker	Locker	Mittel	Hart	Sehr Hart
Sprechregel	Singen	Plaudern	Sprechen in ganzen Sätzen	Knapper Wortwechsel	Kein Wortwechsel
% HF max	50 – 60	60 - 70	70 - 80	80-90	90 - 100
Primärer Energiestoffwechsel	Aerober Bereich		Aerob – Anaerober Übergangsbereich		Anaerober Bereich
Energiestoffwechsel	Lipide (Fette)		Lipide (Fette) Kohlenhydrate	Kohlenhydrate	Kohlenhydrate
Primäre Trainingswirkung	Regeneration	Aerobe Kapazität		Aerobe Leistungsfähigkeit	Anaerobe Kapazität und Leistungsfähigkeit
Trainingsmethode	Kontinuierliche Dauerperiode		Kontinuierliche Dauerperiode Variable Dauerperiode Extensive Intervallmethode		Intensive Intervallmethode Intermittierende Methode Wiederholungsmethode Wettkampf

GESUNDHEITSSPORTLER

AMBITIONIERTER BREITENSORTLER

LEISTUNGS- UND SPITZENSORTLER