

Substrat	Umsetzung	Verfügbarkeit	Energieflussrate (mmol/g/s)
Kreatinphosphat	Anaerob – Alaktazid	Sehr beschränkt (8 – 10 Sek.)	Sehr schnell (1,6 – 3,0)
Glucose	Anaerob – Laktazid	Beschränkt (40 – 90 Sek.)	Schnell (1,0)
Glucose	Aerob	Beschränkt (60 – 90 Min.)	Langsam (0,5)
Fett	Aerob	Nahezu unbeschränkt (Stunden bis Tage)	Träge (0,25)