

Marker zur Abgrenzung von Trainingszonen

Intensitätssteuerung

	TZ	BZ	Trainingsmethode	v	Dauer	bLa	RPE	VO <sub>2MAX</sub>	HF <sub>MAX</sub>
MSS	3 <sup>+</sup>	BZ 8	RST	10–25 m max.	≤ 10 s	max. Beanspruchung bei technischer Kontrolle			
		BZ 7	SIT	25–100 m max.	10–45 s	nahe max. Beanspruchung bei technischer Kontrolle			
VO <sub>2MAX</sub>	3	BZ 6	HIIT, lang u. kurz	RT 100–400 m	30 s – 5 min	>LT2 ##	9–10	95–100%	95–100%
		BZ 5	HIIT, lang u. kurz	RT 200–800 m (RT 1500 m)	2–8 min 10–30 min	>LT2 **	7–8	85–95%	85–95%
LT2	2	BZ 4	MIIT, lang u. kurz int. DM	RT 800–1500 m	30–90 min	>LT1, <LT2 #	5–6	78–85%	80–85%
		BZ 3	MIIT, lang u. kurz int. DM	mod. Tempo	60–120 min	>LT1, <LT2 *	4–5	65–78%	75–80%
LT1	1	BZ 2	ext. DM LIIT, lang u. kurz	ext. – mod. Tempo	1–3 h	<LT1	2–3	50–65%	60–75%
		BZ 1	ext. DM LIIT, lang	ext. Tempo	1–6 h	<LT1	0–1	<50%	<60%

t, v  
 belastungsorientiert  
 beanspruchungsorientiert  
 HF,  
 bLa,  
 RPE,  
 VO<sub>2</sub>

\*Unterer 50%-Bereich der Trainingszone 2; \*\*Unterer 50%-Bereich der Trainingszone 3  
 #Oberer 50%-Bereich der Trainingszone 2; ##Oberer 50%-Bereich der Trainingszone 3

**Legende:** BZ: Belastungszone; DM: Dauermethode; ext.: extensiv; HF: Herzfrequenz; HF<sub>MAX</sub>: maximale Herzfrequenz; HIIT: hochintensives Intervalltraining (engl. high-intensity interval training); int.: intensiv; kurz: kurze Intervalle, ≤100 m; bLa: Blutlaktatkonzentration; lang: lange Intervalle, ≥200 m; LIIT: niedrigintensives Intervalltraining (engl. low-intensity interval training); LT: Laktatschwelle (engl. lactate threshold); max.: maximal; min.: Minuten; MIIT: mittel- bzw. moderatintensives Intervalltraining (engl. moderate-intensity interval training); MSS: maximale Sprintgeschwindigkeit (engl. maximal sprint speed); mod.: moderat; RT: Renntempo; RPE: Grad des Anstrengungsempfindens (engl. rate of perceived exertion); RST: wiederholtes Sprinttraining (engl. repeated sprint training); s: Sekunden; SIT: Sprint Intervalltraining; t: Zeit; TZ: Trainingszone; v: Geschwindigkeit; VO<sub>2</sub>: Sauerstoffaufnahme; VO<sub>2MAX</sub>: maximale Sauerstoffaufnahme