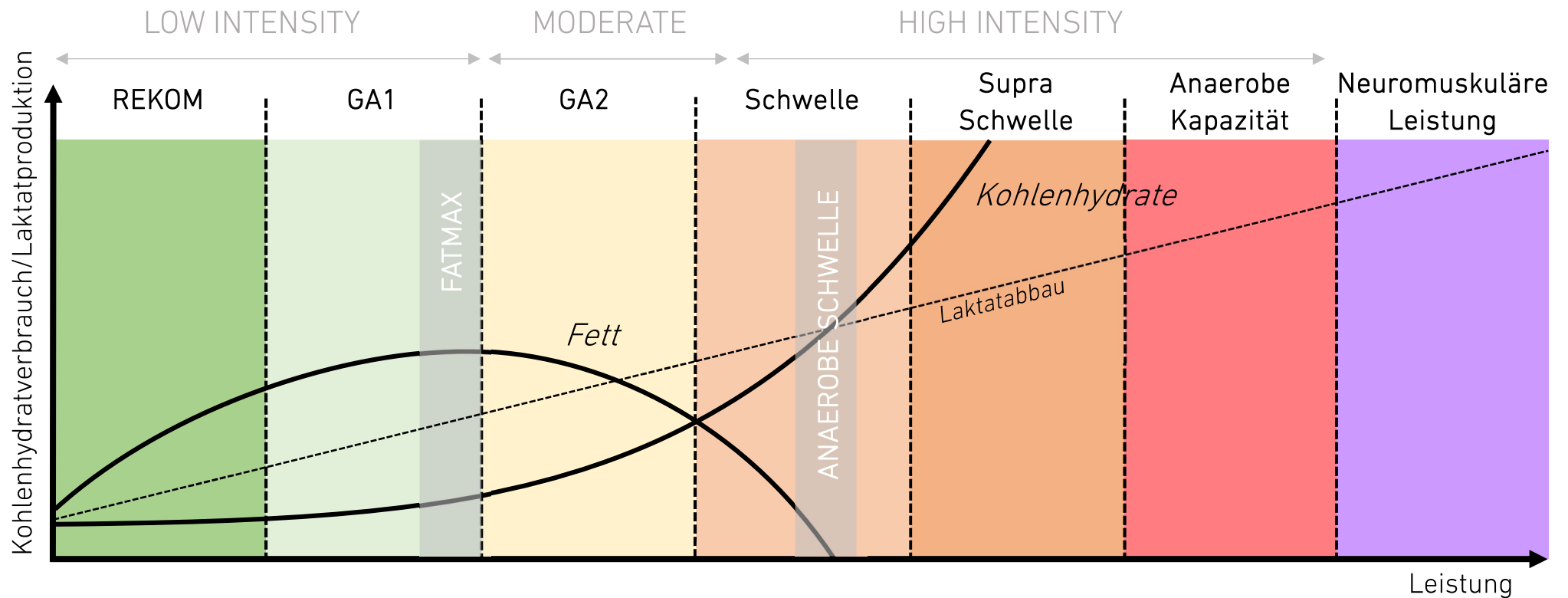


TRAININGSZONEN



	<55%	56 – 75%	76 – 90%	91 – 105%	106 – 120%	121 – 150%	>150%
%-FTP	<55%	56 – 75%	76 – 90%	91 – 105%	106 – 120%	121 – 150%	>150%
%-HFmax	50 – 60%	60 – 75%	75 – 85%	85 – 95%	>95%		
Borg	1	2 – 3	4 – 5	6 – 8	8 – 10	9 – 10	
Effekte		Fettmetabolismus ↑↑, Mitochondrien ↑, Schwelle ↑, VO2max ↑, Kapillarisation ↑	VLamax ↓, FTG → FTO, Schwelle ↑, Mitochondrien ↑, VO2max ↑, Kapillarisation ↑	Schwelle ↑↑, VO2max ↑, Mitochondrien ↑, Kapillarisation ↑	VO2max ↑↑, Mitochondrien ↑, Schwelle ↑, Kapillarisation ↑, Schlagvolumen ↑	Anaer. Kapazität ↑↑, VLamax ↑	CP-Speicher ↑, Sprintfähigkeit ↑
Ernährung	Je nach Trainingsziel kann eine Periodisierung der Kohlenhydrate ins Auge gefasst werden.						