

Berechnung: DAMEN-Verbandsliga max. Herzfrequenz 130-150 Name:

Herzfrequenz, in % und in Schlägen/Minute der MHF				Trainingsbereiche	Trainingseffekt Trainingsplanung	Energiequelle	Sauerstoff-versorgung
von	bis	HF von	HF bis				
	65%	-	130	Regeneration, Kompensation (regenerativ)	Raschere Erholung und Anpassung an vorangegangene Trainingsreize, auch als Ausgleich für andere Sportarten.	Fettsäuren	aerob (mit Sauerstoff)
70%	75%	140	150	Grundlagenausdauer (locker!) (LD)	Basis für lange Ausdauerläufe und ideale Ökonomisierung des Fettstoffwechsels, mind. 2 x pro Woche , Dieses Training sollte ca. 60% bis 80% des Trainingsumfanges betragen.	vorwiegend Fettsäuren teilweise Kohlenhydrate	aerob (mit Sauerstoff)
75%	85%	150	170	Kraftausdauerbereich (mittel - schnell)(MD,SD)	Kraftbelastungen und Widerstandsfähigkeit, ca. 1 x alle 1 bis 2 Wochen , kürzere Trainingsbelastung bis ca. 45 min. Ideal im coupierten Gelände. ca. 5 bis 15% des Trainingsumfanges.	vorwiegend Kohlenhydrate, teilweise Fettsäuren	aerob (mit Sauerstoff)
85%	95%	170	190	Entwicklungsbereich (schnell) (MRT, TD, WL, SWL)	Physische und mentale Vorbereitung auf Wettkampfbelastungen, ca. 1 x alle 10 Tage bis 2 Wochen . Kurze Trainingseinheiten, nicht zu oft. Bsp. 3-mal 3-10 Min. und dazwischen Grundlagenausdauer. ca. 5 bis 15% des Trainingsumfanges.	vorwiegend Kohlenhydrate, sehr wenig Fettsäuren	aerob - anaerob (ohne Sauerstoff)
95%	100%	190	200	Spitzenbereich, Wettkampf, Intervall (sehr schnell) (INTL)	Anaerobes Stehvermögen (Sprintfähigkeit), Erhöhung der Laktattoleranz, Kurzzeitbelastungen. Bsp. Sprints! Dieser Bereich kann in einem kurzen Wettkampf erreicht werden. (bis Max. HF!). ca. 5% des Trainingsumfanges.	Kohlenhydrate (Zucker) Milchsäurebildung (Laktat über 4)	vorwiegend anaerob (ohne Sauerstoff)

Sauerstoff-Lauf SL - ca. 65% der max. HF
Langsamer Dauerlauf LD - ca. 70-75% der max. HF
Mittlerer Dauerlauf MD - ca. 75-80% der max. HF

1. Woche 02.06-08.06	3. Woche 16.06-22.06	5. Woche 30.06-06.07	7. Woche 14.07-20.07	9. Woche 28.07-03.08
2500 m 14:20 min.	2500 m 13:10 min.	3500 m 20:00 min.	4000 m 22:00 min.	5000 m 30:00 min.
2500 m 14:00 min.	2500 m 12:50 min.	3500 m 19:30 min.	4000 m 21:30 min.	5000 m 29:30 min.
2. Woche 09.06-15.06	4. Woche 23.06-29.06	6. Woche 07.07-13.07	8. Woche 21.07-27.07	10. Woche 04.08-10.08
2500 m 13:40 min.	2500 m 12:40 min.	3500 m 19:00 min.	4000 m 21:00 min.	5000 m 28:30 min.
2500 m 13:20 min.	2500 m 12:30 min.	3500 m 18:30 min.	4000 m 20:30 min.	5000 m 28:00 min.