

Trainingsempfehlung Laufen

NAME:		AnaS*	km/h	HF	max. HF Herzfrequenz
HF Herz- frequenz Bereiche	Trainings- bereiche	Trainingseffekt Trainingsplanung	Energiequelle	Sauerstoff- versorgung	
HF <	Regeneration Kompensation regenerativ	<ul style="list-style-type: none"> Raschere Erholung und Anpassung an vorangegangene Trainingsreize. Auch als Ausgleich für andere Sportarten. Ca. 30 min. lockeres Laufen mit Gymnastik. Ebenfalls für lange Dauerläufe Ideal für Nüchternlauf (Jogging am Morgen zur Verbesserung des Fettstoffwechsels) 	Fettsäuren	aerob (mit Sauerstoff)	
HF bis	Grundlagen- ausdauer locker - mittel	<ul style="list-style-type: none"> fließender Übergang des regenerativen Bereiches zum Grundlagenausdauerbereich Basis für mittlere und lange Ausdauerleistungen min. 2 x pro Woche, > 20 Minuten ev. Mit wenigen und kurzen Steigerungsläufen (bis max. 90 Sek.) gegen Ende des Trainings Das Grundlagentraining sollte ca. 60% - 80% des Trainingsumfanges ausmachen 	vorwiegend Kohlenhydrate teilweise Fettsäuren	aerob (mit Sauerstoff)	
HF bis	Kraftausdauer- bereich mittel-schnell	<ul style="list-style-type: none"> Zu Beginn des Trainingsbauplanes werden in diesem Bereich die erzielbaren Leistungen noch nach ca. 2 - 3 Monaten sind die erzielbaren Leistungen zu Lasten des Fettstoffwechsels zu Lasten des Fettstoffwechsels zu Lasten des Fettstoffwechsels ca. 1 x alle 1 - 2 Wochen kurze Trainingseinheiten ca. 45min. im coupé Gelände Hügelläufe bis 15% Trainingsumfanges 	teilweise Kohlenhydrate Fettsäuren	aerob (mit Sauerstoff)	
HF bis	Entwicklungs- bereich schnell	<ul style="list-style-type: none"> fließender Übergang von Kraftausdauer zum Entwicklungsbereich mentale Vorbereitung auf Wettkämpfe, daher ideal, einige Tage vor dem Wettkampf (nicht zu lange Trainingsdauer wählen!) ca. 1 x alle 10 Tage bis 2 Wochen kurze Trainingseinheiten, nicht zu oft Bsp. 2-3 mal 3 bis 10 Min. mit lockeren Pausen ca. 5 bis etwa 15% des Trainingsumfanges 	vorwiegend Kohlenhydrate Sehr wenig Fettsäuren	Übergang aerob - anaerob (ohne Sauerstoff)	
HF >) ANS = anaerobe Schwelle	Intervall	<ul style="list-style-type: none"> in diesem Bereich könnte sich die HF während eines Wettkampfes befinden (sogar bis hin zur maximalen Herzfrequenz) Deshalb vorher gut einlaufen um Verletzungen vorzubeugen. anaerobes Stehvermögen (Sprintfähigkeit) Erhöhung der Laktattoleranz Ca. 5% des Trainingsumfanges für Fitness-Sportler nicht geeignet! 	Kohlenhydrate (Zucker) Milchsäurebildung (Laktat über 4)	vorwiegend anaerob (ohne Sauerstoff)	

Hinweis: Die HF-Trainingsbereiche werden aufgrund der Schwellen-Leistung bestimmt und nicht von der maximalen Herzfrequenz!
Die Trainingsbereiche gelten nur für den Laufsport; für den Radsport wird ein Ergometer - Conconi - Test empfohlen!