

Trainingsmodelle nach Intensität					
Intensitätsstufe	% von Hfmax*	% von Vo2max	Laktat (mmol)	Bsp. Handbike (Vorgabe nach Watt) / Laufen (Vorgabe nach Geschw.)	Bsp. Ski/Roller (Vorgabe n. Zeit, bei Laufband nach Geschw.)
I1	55-72	45-65	0,5-1,5	ggf. alaktazide Sprints (<6sek.) alle 15-30min.	ggf. alaktazide Sprints (<6sek.) alle 15-30min.
I2	72-82	65-80	1,5-2,5	ggf. alaktazide Sprints (<6sek.) alle 20-45min.	ggf. alaktazide Sprints (<6sek.) alle 20-45min.
I3	82-87	80-87	2,5-4,0	8x 1500m; 3min Pause od. 6x 2000m; 5min Pause	8x8min; 3min Pause od. 6x10min; 5min Pause
I4	87-92	87-94	4,0-6,0	5x1000m; 5min Pause od. 6x800m; 3min Pause	5x5min; 5min Pause od. 6x3min; 3min Pause; od. 7x1min mit 30sec Pause, in 4 serien;
I5	92-97	94-96	6,0-10,0	5x200m; 2-3min Pause od. 4x400m; 5min Pause	6x30 sec; 2min Pause od. 5x60 sec; 3min Pause
	% Geschwindigkeit	Belastungsdauer	Erholungsdauer		
Technikzentriertes Schnelligkeitstraining** 1	100%	ca. 7sek.	mind. 10-fache Wiederherstellungszeit (aktive Erholung, letzter Durchgang mit gleicher Qualität und Geschwindigkeit wie der Erste)	Sprints/Schrittsprünge mit hoher Qualität (Fokus Schnellkraft, Beschleunigungsfähigkeit)	15x 10 Schritte/Impulse auf Ski/Roller im Rahmen einer I1 TE
Technikzentriertes Schnelligkeitstraining** 2	98-99%	ca. 20 sek.		Koordinations- & Steigerungsläufe (Fokus Schnelligkeitsausdauer, Geschwindigkeitserhalt)	8x 25 Schritte/Impulse auf Ski/Roller im Rahmen einer I1 TE

\*mit zunehmendem Trainingsalter verschieben sich aerobe und anaerobe Schwelle, sodass die Intensitätsstufen (Zonen) an die Ergebnisse der sportmedizinischen Untersuchungen angepasst werden.

\*\*Das Technikzentrierte Schnelligkeitstraining schult Reaktion, Beschleunigung und maximale Bewegungsschnelligkeit mit der bestmöglichen Technik durch optimale Impulsgebung mit maximaler Impulsgeschwindigkeit. Dazu kann die Bewegungsfrequenz erhöht werden unter Beibehaltung der maximalen Impulsgeschwindigkeit.

<b>Athletik</b>	<i>% v. Maxkraft</i>	<i>Belastungsdauer</i>	<i>Pausendauer</i>	<i>Trainingsformen</i>
Beweglichkeit/Koordination		2-3x/Woche á 5-10min	0	wechselnde Übungen
Schnellkraft (6x3 Wdh.)	100%	3x3-5 Wdh	2-3min	Reaktivbewegungen
Kraftausdauer (3x20 -50 Wdh)	60-70%		wie Belastungsdauer	Zirkeltraining
IK - Training	80-90%	5-6x5-8 Wdh	2 min	Muskelgruppen einzeln oder im Wechsel