

Etappen (planmässig)	Vollprofitum/duale Karriere							Sportinternat					zu Hause		
Trainingsjahre	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Alter (planmässig)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
Klassifizierung															
B1	650	650	618	618	585	553	520	455	455	423	390	325	260	228	130
LW10, LW10,5, LW5/7	700	700	665	665	630	595	560	490	490	455	420	315	280	245	140
LW11, LW11,5	750	750	713	713	675	638	600	525	525	488	450	338	300	263	150
LW12	800	800	760	760	720	680	640	560	560	520	480	360	320	280	160
LW2, LW3, LW4, LW9	850	850	808	808	765	723	680	595	595	553	510	383	340	298	170
LW6, LW8, B2, B3	900	900	855	855	810	765	720	630	630	585	540	405	360	315	270

Intensitätsbereich	Intensitätsverteilung in %														
I1	83%	85%	83%	85%	85%	77%	77%	75%	71%	73%	67%	62%	58%	58%	55%
I2	6%	6%	6%	6%	7%	10%	10%	11%	13%	13%	15%	18%	20%	20%	20%
I3	4%	4%	4%	4%	3%	6%	6%	7%	7%	7%	9%	9%	11%	11%	12%
I4	4%	3%	4%	3%	3%	4%	4%	4%	5%	4%	5%	6%	6%	6%	7%
I5, TS1, TS2	3%	2%	3%	2%	2%	3%	3%	3%	4%	3%	4%	5%	5%	5%	6%
Athletik	11%	11%	11%	12%	11%	12%	12%	13%	13%	14%	15%	17%	17%	16%	11%

Klassifizierung	Intensitätsverteilung in Stunden														
B1															
I1	457	468	430	440	421	356	335	281	266	250	208	158	116	103	55
I2	33	33	31	31	35	46	44	41	49	45	47	46	40	36	20
I3	22	22	21	21	15	28	26	26	26	24	28	23	22	20	12
I4	22	17	21	16	15	19	17	15	19	14	16	15	12	11	7
I5, TS1, TS2	17	11	16	10	10	14	13	11	15	10	12	13	10	9	6
Athletik	100	100	100	100	90	90	85	80	80	80	80	70	60	50	30

Klassen LW10, LW10,5, LW5/7															
I1	510	523	481	493	468	397	373	315	298	281	235	158	133	119	61
I2	37	37	35	35	39	52	49	46	55	50	53	46	46	41	22
I3	25	25	23	23	17	31	29	29	29	27	32	23	25	23	13
I4	25	18	23	17	17	21	19	17	21	15	18	15	14	12	8
I5, TS1, TS2	18	12	17	12	11	15	15	13	17	12	14	13	12	10	7
Athletik	85	85	85	85	80	80	75	70	70	70	70	60	50	40	30

Klassen LW11; LW11,5															
I1	540	553	508	521	497	422	397	334	316	297	248	166	139	123	66
I2	39	39	37	37	41	55	52	49	58	53	56	48	48	43	24
I3	26	26	25	25	18	33	31	31	31	29	33	24	26	23	14
I4	26	20	25	18	18	22	21	18	22	16	19	16	14	13	8
I5, TS1, TS2	20	13	18	12	12	16	15	13	18	12	15	13	12	11	7
Athletik	100	100	100	100	90	90	85	80	80	80	80	70	60	50	30

Klassen LW12															
I1	581	595	548	561	536	454	427	360	341	321	268	180	151	133	72
I2	42	42	40	40	44	59	56	53	62	57	60	52	52	46	26
I3	28	28	26	26	19	35	33	34	34	31	36	26	29	25	16
I4	28	21	26	20	19	24	22	19	24	18	20	17	16	14	9
I5, TS1, TS2	21	14	20	13	13	18	17	14	19	13	16	15	13	12	8
Athletik	100	100	100	100	90	90	85	80	80	80	80	70	60	50	30

Klassen LW2, LW3, LW4, LW9															
I1	623	638	587	601	574	487	458	386	366	345	288	194	162	144	77
I2	45	45	42	42	47	63	60	57	67	61	65	56	56	50	28
I3	30	30	28	28	20	38	36	36	36	33	39	28	31	27	17
I4	30	23	28	21	20	25	24	21	26	19	22	19	17	15	10
I5	23	15	21	14	14	19	18	15	21	14	17	16	14	12	8
Athletik	100	100	100	100	90	90	85	80	80	80	80	70	60	50	30

Klassen LW6, LW8, B2, B3															
I1	664	680	635	642	612	520	489	413	391	369	308	208	174	154	132
I2	48	48	46	45	50	68	64	61	72	66	69	60	60	53	48
I3	32	32	31	30	22	41	38	39	39	35	41	30	33	29	29
I4	32	24	31	23	22	27	25	22	28	20	23	20	18	16	17
I5, TS1, TS2	24	16	23	15	14	20	19	17	22	15	18	17	15	13	14
Athletik	100	100	90	100	90	90	85	80	80	80	80	70	60	50	30

Definition der Herzfrequenzbereiche in %max.*	
I1	55-72
I2	72-82
I3	82-87
I4	87-92
I5	92-97
TS 1	98-99
TS 2	100

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