

Individuell effektive Trainings- und Leistungssteuerung

hier: mittels Herzfrequenzen

(ca Werte nach max. HF und/oder HF an ANS)

01.02.2012

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Herzfrequenz max (ca-Werte) | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | 205 | 210 |
| Herzfrequenz ANS (ca-Werte) | 139 | 144 | 148 | 152 | 157 | 161 | 165 | 170 | 174 | 178 | 183 |

| Trainingsbereiche Herzfrequenz | von bis | von bis | von bis | von bis | von bis | von bis | von bis | von bis | von bis | von bis | von bis |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Regeneration (=R) | 90 | 93 | 96 | 99 | 102 | 105 | 107 | 110 | 113 | 116 | 119 |
| | 104 | 108 | 111 | 114 | 117 | 121 | 124 | 127 | 131 | 134 | 137 |
| Grundlagenausdauer 1 (=G1) | 105 | 109 | 112 | 115 | 118 | 122 | 125 | 128 | 132 | 135 | 138 |
| | 118 | 122 | 126 | 129 | 133 | 137 | 141 | 144 | 148 | 152 | 155 |
| Grundlagenausdauer 2 (=G2) | 119 | 123 | 127 | 130 | 134 | 138 | 142 | 145 | 149 | 153 | 156 |
| | 132 | 136 | 141 | 145 | 149 | 153 | 157 | 161 | 165 | 169 | 174 |
| Entwicklungsbereich (=E) | 133 | 137 | 142 | 146 | 150 | 154 | 158 | 162 | 166 | 170 | 175 |
| | 146 | 151 | 155 | 160 | 164 | 169 | 174 | 178 | 183 | 187 | 192 |
| > Schwellentraining | 133 | 137 | 142 | 146 | 150 | 154 | 158 | 162 | 166 | 170 | 175 |
| | 139 | 144 | 148 | 152 | 157 | 161 | 165 | 170 | 174 | 178 | 183 |
| > submax. Intervalltraining | 140 | 145 | 149 | 153 | 158 | 162 | 166 | 171 | 175 | 179 | 184 |
| | 146 | 151 | 155 | 160 | 164 | 169 | 174 | 178 | 183 | 187 | 192 |
| Spitzenbereich (=S) <i>(hochintensives Intervalltraining)</i> | 147 | 152 | 156 | 161 | 165 | 170 | 175 | 179 | 184 | 188 | 193 |
| | und mehr | und mehr | und mehr | und mehr | und mehr | und mehr | und mehr | und mehr | und mehr | und mehr | und mehr |