

Erklärung der Trainingsbereiche

REKOM

Regenerations- und Kompensationstraining

Trainingsmethode: Dauermethode (= gleichmäßige Belastung)

Ziel: Die Erholung des Körpers fördern, Wiederherstellung nach Krankheiten

Erholung nach einem stressreichen Arbeitstag oder allgemeiner Müdigkeit

GA1

Grundlagenausdauertraining 1

Trainingsmethode: Dauermethode (= gleichmäßige Belastung)

Ziel: Entwicklung der aeroben Kapazität/Grundlagenausdauer (= „Grundkondition“),

Optimierung des Fettstoffwechsels, Erreichung positiver gesundheitlicher Effekte wie z.B.

Blutdruckerhalt/-senkung, Erhalt/Senkung der Cholesterinwerte, Gewichtserhalt/-reduktion,

Stärkung des Immunsystems, Endorphinausschüttung (= „Glückshormone“) etc.

In diesem Bereich werden die besten gesundheitlichen Effekte erreicht.

GA2

Grundlagenausdauertraining 2

Methode: Tempodauermethode (= gleichmäßige Belastung auf höherem Niveau) oder

Training mit wechselnden Intensitäten im GA1-/2-Bereich in Abhängigkeit vom Geländeprofil

Ziel: Verbesserung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer (aerobe Kapazität);

zur Variation des Trainings

⇒ nur für kürzere Einheiten geeignet

EB

Entwicklungsbereich (Schwellentraining)

Trainingsmethode: Training mit wechselnden Intensitäten im GA1- bis EB-Bereich

(= intensives Fahrtspiel); gezielt und regelmäßig nur zur Wettkampfvorbereitung wichtig;

Ziel: Entwicklung von Stehvermögen für Steigungen, Abwechslung im Training

Wettkampfbereich!!

SB

Spitzenbereich (laktatbildendes Training)

Trainingsmethode: Intensives Intervalltraining, Wiederholungsmethode

Ziel: Entwicklung der Sprinterqualitäten und Stehvermögen (hohe anaerobe Kapazität)

hauptsächlich zur unmittelbaren Wettkampfvorbereitung auf kürzere Distanzen

Für ein gesundheitlich wertvolles Training ist dieser Bereich eher unwichtig

⇒ sehr kurzzeitige Belastung

Intervalle!