

RK

Das Regenerations- und Kompensationstraining, auch ReKom-Training genannt, dient der aktiven Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit nach harten Trainingseinheiten oder Wettkämpfen. Durch das lockere Training wird der Stoffwechsel und die Durchblutung der Muskulatur aktiviert ohne eine erneute Erschöpfung zu provozieren. So kann die Zeit bis zur nächsten höheren Belastung verkürzt werden. Trainiert wird mit der Dauer Methode (z.B. RL (ruhiger regenerativer Lauf), lockeres Schwimmen,...)

GA1

Das Grundlagenausdauertraining I, auch Grundlagenbereich I (G1) oder Dauerlauf I (DL1) genannt, ist für jeden Ausdauersport der wichtigste Trainingsbereich und nimmt prozentual den größten Anteil ein. Ziel ist die Ökonomisierung der Organsysteme (Cadio-Vaskuläres System, Muskulatur,...), sowie der aeroben Enzymaktivität (Fett- und Kohlehydratstoffwechsel). Vorsicht, häufig werden Einheiten dieser Intensitätsstufe zu intensiv durchgeführt und verfehlen dadurch den gewünschten Effekt. Trainiert wird mit der Dauer Methode (z.B. LDL (langer Dauerlauf), lange Radausfahrt,...).

GA1/2

Das Grundlagenausdauertraining I / II, auch Grundlagenbereich II (G2) oder Dauerlauf II (DL2) genannt, schafft den Übergang zum Grundlagenausdauertraining II, diese Trainingsintensität sollte nicht bei großen Umfängen sondern eher bei kürzeren Trainingseinheiten genutzt werden, langfristig kann sie sonst zum Übertraining führen. Trainiert wird mit der Dauer Methode und extensiven Intervallmethode (z.B. Fahrtspiele, Flotte Dauerläufe, Tempowechselläufe, Berganläufe, MDL (mittlerer Dauerlauf))

GA 2

Das Grundlagenausdauertraining II, auch Entwicklungsbereich (EB) oder Dauerlauf III (DL3) genannt, dient der Verbesserung der Leistungsfähigkeit am aerob-anaeroben Übergang. Diese Fähigkeit hilft später im Wettkampf, um über längere Strecken dauerhaft hohe Leistung zu erbringen. Trainiert wird mit der Dauer Methode und extensiven Intervallmethode (z.B. Fahrtspiele, TDL (Tempodauerläufe), ETL (extensive Tempoläufe) bzw. Tempowechselläufe, Berganläufe)

WSA

Das Wettkampfspezifische Ausdauertraining, auch Spitzenbereich (SB) oder Wettkampfausdauertraining (WA) genannt, bereitet den Ausdauersportler auf höchste Belastungen im Wettkampf vor. Geschult werden Tempohärte, Stehvermögen, Willenskraft und Stoffwechselwege für Energienotprogramme (anaerob). Trainiert wird mit der Wiederholungsmethode, intensiven Intervallmethode und Wettkampfmethode.