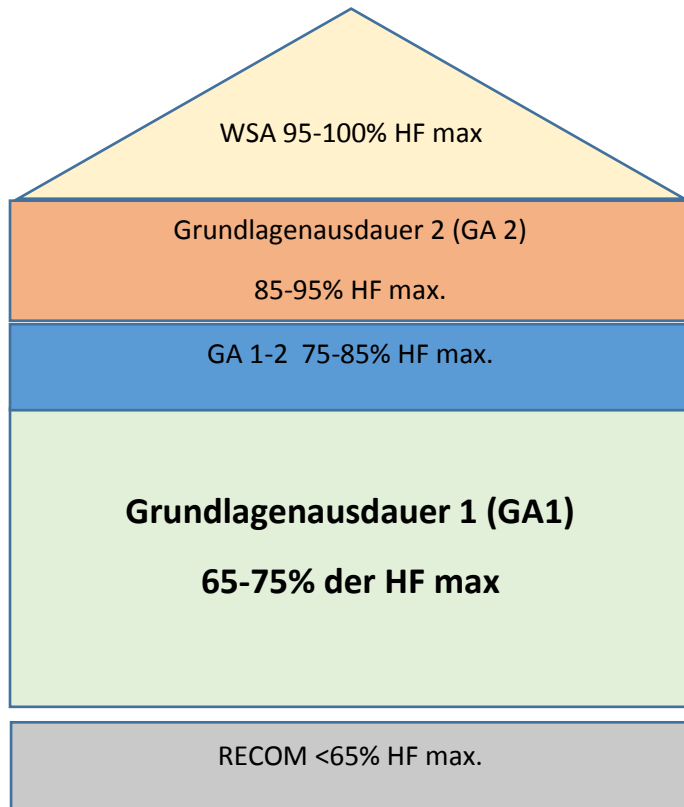


Der richtige Pulsbereich



WSA= Wettkampfspezifische Ausdauer, Tempotrainingbereich für sehr kurze Wettkampfstrecken

GA2 = Entwicklungsbereich, Tempotraining zur Entwicklung der Wettkampfgeschwindigkeit, meist mit Intervallen oder Tempodauerläufe, Energiebereitstellung über Kohlenhydratstoffwechsel, deutlicher Laktatanstieg, längere Regenerationsphase nötig

GA 1-2 = intensives Grundlagentraining, schult das Herz-Kreislaufsystem und Muskulatur Puls steigt, Atmung beschleunigt sich deutlich, schon mäßig anstrengend, noch ca. 4 Schritte pro Atemzug möglich

GA1 = extensives Grundlagenausdauertraining
Der Trainingsbereich für Gesundheitssportler. Entwicklung der Basis, Training der Muskeln, Knorpel, Sehnen und Bänder, Energiebereitstellung über Fettstoffwechsel im aeroben Bereich, schult die Sauerstoffaufnahme, es wird kaum Laktat gebildet, die Belastung kann auch über längeren Zeitraum aufrecht erhalten werden, der Puls steigt mäßig, die Atmung ist wenig beschleunigt, leichtes Schwitzen, meist sind 4 Schritte pro Atemzug möglich

RECOM= Regeneration und Kompensation für ein leichtes Training am aktiven Ruhetag
Ca. 30 Minuten z.B. locker schwimmen, Radfahren, walken etc.

Faustformel zur Berechnung der maximalen Herzfrequenz:

HF max = 220 – Lebensalter (Herren)

HF max = 226 – Lebensalter (Damen)

Exakter ist die Feststellung während eines Belastungs-EKG's bis zur metabolischen Ausbelastung