

Trainingsbereiche	Beschreibung	Zielsetzung	Dauer der Einheit (min)	Methode	Subjektives Empfinden
<b>Regeneration (Reg)</b>	Das Regenerationstraining dient der Erholung nach anstrengenden Einheiten. Die entstandenen Stoffwechsellendprodukte werden durch lockeres, durchblutungsförderndes Training abtransportiert.	Das regenerative Training dient der Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit des Organismus.	45 bis 60	Dauermethode. Es eignet sich auch eine sportartfremde Belastung, z.B. für Läufer oder Mannschaftssportler eine Rad- oder Schwimmeinheit	Diese Einheit ruft keinerlei Belastungsempfinden hervor, Sie sollten Sie lediglich als entspannend wahrnehmen.
<b>Grundlagen- ausdauer 1 (GA1)</b>	Für Einsteiger als auch für leistungsorientierte Sportler ist dies der wichtigste Trainingsbereich, denn er bildet die Basis für alle anderen Bereiche. Das Training findet im Sauerstoffüberschuss (aeroben Bereich) statt, der Muskel greift in erster Linie auf die Fette als Energielieferanten zurück.	Das Training der Grundlage ist Basisarbeit. Der Aufbau einer soliden Grundlage ist Voraussetzung für die Entwicklung einer gesunden Ausdauerleistungsfähigkeit.	60 bis 180	Dauermethode	Im Anschluss an eine Einheit im Grundlagenausdauer-bereich 1 sollten Sie in der Lage sein, folgende Aussage zu treffen: "Die gleiche Strecke könnte ich jetzt noch mal laufen!"
<b>Grundlagen- ausdauer 2 (GA2)</b>	Das GA2 Training findet ebenfalls im Bereich eines Sauerstoffüberschusses statt. Dabei werden zur Energiegewinnung neben den Fetten bereits überwiegend die Kohlenhydrate herangezogen.	Trainingseinheiten im GA2 verbessern die Sauerstoffaufnahme, sowie die Leistungsfähigkeit der sauerstoffverwertenden Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf-System).	60 bis 90	Dauermethode und extensives Intervalltraining, z.B.: Fahrtspiel	Nach einer Trainingseinheit im Bereich GA2 sollte sich eine angenehme Erschöpfung breit machen, nach dem Motto: „Heute habe ich was getan.“
<b>Entwicklungs- bereich (EB)</b>	Das Training im Entwicklungsbereich findet intervallartig statt. Dabei geht die Belastung bewusst immer wieder in den Bereich des aerob/anaeroben Übergangs. Das bedeutet, dass die Energiegewinnung ausschließlich im Bereich des Kohlenhydratstoffwechsels liegt.	Training im Schwellenbereich (aerob-anaerobe Schwelle), hat die Zielsetzung, diese Schwelle auf ein höheres Leistungsniveau zu verschieben. Auch gewinnt man mit Hilfe dieser Einheiten an Wettkampfhärte. Vorsicht: Diese Zielsetzung wird nicht erreicht bei ungenügend trainierter Grundlage.	30-60 min zzgl. 15 bis 20 min Aufwärmen	Intensive Intervallmethode	Die Beschreibung Ihres Trainings würde lauten: "Diese Intervallbelastung halte ich für einige Minuten durch, aber nicht länger!"