

<b>Trainingsform</b>	<b>Trainingsintensität</b>	<b>Tempo</b>	<b>Beschreibung der Trainingsbereiche</b>
<b>REG = regenerativer Dauerlauf</b>	< 65 % der maximalen Herzfrequenz, keine Laktatakkumulation	> 90 sek. Langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	In diesem Bereich steht ausschließlich der regenerative Charakter im Vordergrund.
<b>GAT 1 = ruhiger Dauerlauf</b>	ca. 65-77,5 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat < 1,5 (2) mmol/l	50-90 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	In diesem Bereich niedriger Intensität wird die Grundlagenausdauer trainiert. Die Belastung ist rein aerob. Der größte Anteil der Dauerläufe sollte in dieser Intensität erfolgen. Hier kommt es auch zur Ökonomisierung im Fettstoffwechselbereich. Lange Läufe ("Long Jogs") über 1,5 bis 2 Stunden werden bevorzugt am unteren Rand dieses Bereiches absolviert.
<b>GAT 2 = zügiger Dauerlauf</b>	ca. 77,5-85 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 1,5 - 2,5 (3) mmol/l	30-50 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	Zusammen mit GAT1 wird in diesem Bereich der größte Teil des Trainings absolviert. Trainingseinheiten in diesem vom aeroben bis leicht anaeroben Übergangsbereich reichenden Energiestoffwechsel verbessern die Sauerstoffaufnahme sowie die Leistungsfähigkeit der sauerstoffverwertenden Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf-System).
<b>GAT 3 = Tempodauerlauf</b>	ca. 85-90 % der maximalen Herzfrequenz, Laktat 2,5 - 4 (5) mmol/l	10-15 sek. langsamer als geplantes 10-km-Wettkampftempo	Die Belastungsintensität liegt im aeroben-anaeroben Mischstoffwechsel. Der Organismus lernt, den Energiestoffwechsel an die erhöhten Laktatwerte zu adaptieren. Als Trainingsmethode eignen sich kürzere Tempodauerläufe und die extensive Intervallmethode.