

Belastungszonen

Be- lastungs- zone (TB)	Charakteristik	Belastungskriterien					Methoden (Strecken / Teilstrecken)				
		Gesamtdauer (incl. Pausen)	Intensität			Dichte (Pause)	KZA (50/100)	MZA (200/400)	LZA (800/1500)	Methoden	
			v % akt. BZ	Laktat [mmol/l]	Puls						VO _{2max}
1 (KO)	- Zur Regeneration und Nachbereitung von Belastungen (aerob & Fettverbr.)	- zur Lockerung kurz 5-30 min - Laktatabbau > 1h	<70% (bei Lockerung ohne Bedeut.)	Laktatabbau < 2 mmol/l	<120 oder 70-80% _{max} >80 unter Maximalpuls	45-65%	ohne Pause	je nach vorangegangener Belastung 25m bis 800m und mehr (z.B. nach Krafttraining/WA)			Kontinuierliche Dauermethode bzw. kurzzeitiges Lockerschwimmen
2 (GAI ext)	- extensive aerobe Ausdauer bei Fett- & Kohlehydratverbr. - Überdistanzbereich	>60 min.	>75% (zumeist F/R)	2 – 3 mmol/l	120 – 150 oder 75-85% _{max} 70–80 unter Maximalpuls	65-80%	10'' – 2 min.	800-3000m >50' Dauer TS 200-800	1500-3000 >60' Dauer TS 200-1000	2000-5000m >90' Dauer TS 400-1500	Dauertraining, extensive Intervall (überlange TS) F/R
3 (GAI int)	- intensive aerobe Ausdauer/Glykolyse - Schwimm-v bei 3 mmol/l Laktat	30 - 60 min.	80-85% (je nach SA und Streckenlänge)	2,5 – 4 mmol/l	140 – 160 oder 85-95% _{max} 40–60 unter Maximalpuls	80-87%	30'' - 2 min.	2400m TS 100-800	3000m TS 200-1500	4000m TS 200-2000m	Intensive Dauermethode, extensive Intervallmethode Fahrtspiel
4 (GAI Öko)	- aerobe-anaerober Übergangsbereich - GA-Entwicklung - intensive Ausdauer - nahe Distanzbereich	20 – 45 min.	>85% (Schmetz/Sprinter >80%)	4 – 6 mmol/l	150-180 oder 90-95% _{max} 30–40 unter Maximalpuls	87-94%	Je nach TS 1 – 3 min.	1000m (50/50) TS 50-400m	2000m (100/100) TS 100-800m	4000m (200/200) TS 200-1000m	Wechseltempo (aerob/anaerob) Intervallmethode in HS und NS
5 (GAI Entw)	- aerob/anaerobe - Leistungsfähigkeit - Nähe Distanzbereich - max VO ₂	10 – 30 min.	85-95% (je nach SA und Streckenlänge)	>6 mmol/l (bis über 10 möglich)	170-200 oder 90-100% _{max} 10–20 unter Maximalpuls	94-100%	1 – 5 min.	800m TS 50-200	1200m TS 100-400	Für Langstreckler WA-Training	Intensive Intervallmethode
							bis 8'	„Stehvermögen“			Wiederholmethode
6 (WA)	- anaerobe-aerob - wettkampfspezifisch - Distanz voll oder gebrochen - Mobilisation	3 – 10 (15) min. Wettkampfzeit (eine TE wie WK mit Vor- und Nachbereitung)	>100% (Zielzeit)	>8 mmol/l (je nach WK Strecke)	maximal	nicht relevant	10/15/20'' bei Wdhlg. >400 Ko	25+25/50+50 75+25/100+ 50+50+50+50	100+100 150+50 200+200	8/15x 100 4/12x 200 2/4x 400	Wettkampfmethode (Wettkampf-Identität)
							(SP 10-20')	Prognoseschwimmen im Kanal			
7 (SA)	- anaerob-laktazid mit Glykolyse - Übergang von GAI zu WA - Unterdistanz	10 – 20 min. (20'' – 120'' je TS)	Unterdistanz 100-105%	>6 mmol/l	>180 oder 95-100% _{max}		1-3 min. (SP 10-20')	25-50 (100) 4-10x	50-100 (200) 4-10x	50-200 (400) 4-10x	Intensive Intervallmethode
					0–10 unter Maximalpuls		Kanaltraining (20/30/60'') P 1'				
8 (S)	- Sprintschnelligkeit - weitgehend a-laktazid Starts/Wenden	bis 15'	105-110% von V ₂₀₀	bis 8 möglich	Nicht von Bedeutung		bis 4' (aktiv) vollständige Erholung	15 – 25m			Wiederholmethode mit aktiver Pause (Ko)