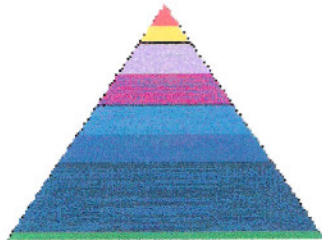


## Anteil der Bereiche am Gesamttraining:

Um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen müssen die einzelnen Intensitäten richtig gewichtet werden. Der Trainingsaufbau kann mit dem Bau einer Pyramide verglichen werden:



Intensitäts-Pyramide

Die Basis besteht aus Grundagentraining GA1 (Anteil am Gesamttraining min. 50% !). Regenerative Maßnahmen (ca. 5%) untermauern dieses Fundament zusätzlich.

Der Mittelteil besteht aus Entwicklungstraining im GA1/2- und GA2-Bereich (ca. 20%) sowie Kraftausdauertraining (ca. 15%).

Die Spitze bilden Schnelligkeits-Ausdauer und wettkampfspezifisches Training (max. 10%).

Größtenteils wird also im Grundlagenbereich trainiert. Intensivere Einheiten sollten erst stattfinden, wenn eine solide Grundlage gelegt ist (vergl. Pyramidenbau: Ohne stabiles Fundament bröckelt die Spitze!). Zum Aufbau einer stabilen Form ist es wichtig das Grundagentraining immer beizubehalten, da die Grundlagenausdauer durch intensives Training die zerstört wird! Intensives Training ist also immer nur eine Ergänzung zum Grundagentraining.