

Training (ca. Anteil)	Bezeichnung / Trainingsziel	Intensität	Trainingsmethode (ca. Dauer)
• REG (5%)	Regeneration: Unterstützung der Regenerationsprozesse.	sehr niedrig L: < 70% Hf_{max} R: < 60% Hf_{max} Lactat: < 1,5 mmol/l	Dauermethode (max. 45 min)
• GA1 (50%)	Grundlagenausdauer 1: Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer. Erhöhung der aeroben Kapazität.	niedrig bis mittel L: 65-80% Hf_{max} R: 60-75% Hf_{max} Lactat: < 2 mmol/l	extensive Dauermethode (über 45 min)
• GA1/2 (10%)	Grundlagenausdauer 1/2: Ökonomisierung und Entwicklung der Grundlagenausdauer.	mittel L: 75-85% Hf_{max} R: 70-80% Hf_{max} Lactat: < 2,5 mmol/l	(wechselhafte) Dauermethode, Fahrtspiel (30-60 min)
• GA2 (10%)	Grundlagenausdauer 2: Erhöhung und Entwicklung der Grundlagenausdauer. Erhöhung der anaeroben Kapazität.	mittel bis hoch L: 80-90% Hf_{max} R: 75-90% Hf_{max} Lactat: 3-6 mmol/l	Dauermethode, extensive Intervalle, Fahrtspiel (30-60 min)
• WSA (5%)	Wettkampsspezifische Ausdauer: Ausprägung der wettkampsspezifischen Ausdauer.	hoch bis sehr hoch L: > 90% Hf_{max} R: > 90% Hf_{max} Lactat: > 6 mmol/l	Wettkampfmethode, intensive Intervalle (10-30 min)
zusätzlich:			
• KA1 (10%)	Kraftausdauer 1: Entwicklung der aeroben Kraftausdauer.	mittel L: 75-85% Hf_{max} R: 75-85% Hf_{max} Lactat: < 3 mmol/l	Dauermethode, extensive Intervalle (über 40 min)
• KA2 (5%)	Kraftausdauer 2: Entwicklung der anaeroben Kraftausdauer.	hoch bis sehr hoch L: 85-95% Hf_{max} R: 85-95% Hf_{max} Lactat: > 4 mmol/l	Wettkampfmethode, intensive Intervalle (20-40 min)
• SA (5%)	Schnelligkeitsausdauer: Trainieren der Lactat-Toleranz. Verbesserung der Motorik.	sehr hoch L: 95-98% Hf_{max} R: 95-98% Hf_{max} Lactat: > 6 mmol/l	submaximale Intervalle (Intervalldauer 30-60 sec)