**Abb. 93**

Einfluss von Ausdauertraining auf die Laktatkurve: Kurve A und B sind vom gleichen Athleten; Kurve A am Anfang einer Trainingsperiode, Kurve B nach einer Trainingsperiode von drei Monaten. Schlussfolgerung: Die Laufgeschwindigkeit bei Milchsäure 4 hat zugenommen. Kurve A: 3 m/s; Kurve B: 5 m/s. Die Kurve hat sich nach rechts verschoben. Das aerobe Leistungsvermögen hat deutlich zugenommen.

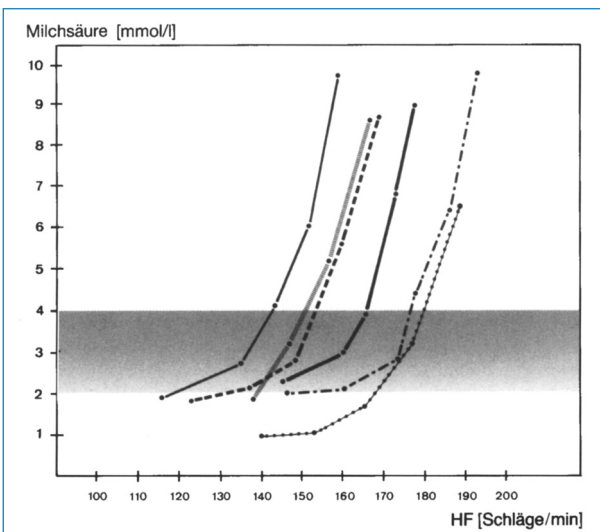
Aber es gibt auch andere Möglichkeiten, mit denen die gleichen oder ähnlich wichtige Informationen erzielt werden können. Alle diese anderen Methoden zur Bestimmung des Umschlagpunktes wurden in diesem Buch ausführlich dargestellt.

Laktatkurven von verschiedenen Sportlern

Abbildung 94 zeigt Laktatkurven von verschiedenen Sportlern, die alle gut trainiert sind. Jede Person hat ihre eigene Kurve, die Unterschiede sind oft sehr groß.

Wenn die Sportler der rechten und linken Kurve mit dem Auftrag trainieren, mit einer HF von 150 Schlägen pro Minute zu laufen, dann trainiert der Athlet links äußerst intensiv mit hohen Milchsäurewerten, der Athlet rechts aber strengt sich fast nicht an.

Das Training soll für jeden Sportler individuell angepasst werden. In einem Gruppentraining ist die Trainingsaufgabe für jeden Sportler von dem seiner Trainingskollegen verschieden.

**Abb. 94**

Laktatkurven verschiedener Sportler.