

## Energiesystem, Zeitdauer und Intensität

Tab. 10 gibt eine schematische Übersicht der verschiedenen Trainingsformen.

ST	StV <sub>k</sub>	StV <sub>l</sub>	DT 3	DT 2	DT 1	RTr
0	7"	45"	2'	10'	35'	90'
→ Zeitdauer						
Belastungsumfang (s/min.)						
0		20	40	60	90	100 aerob
← Energiesystem						
100		80	60	40	10	0 anaerob
Energiebereitstellung %						
Intensität						
← Intensität						
höchste	sehr hoch	hoch	mäßig hoch	mittel	mäßig	gering

- ST = Sprinttraining
- StV<sub>k</sub> = Stehvermögen kurz
- StV<sub>l</sub> = Stehvermögen lang
- DT 3 = intensives Dauertraining
- DT 2 = mittleres Dauertraining
- DT 1 = extensives Dauertraining
- RTr = Regenerationstraining

↓  
Abnahme der Intensität  
Zunahme der Dauer

**Tab. 10**

Verschiedene Trainingsformen und ihre Energiebereitstellung in Abhängigkeit von Intensität und Zeitdauer.

	Primäre Energiequelle										
	ATP-KP-Milchsäuresystem				ATP-KP-Milchsäure- und Sauerstoffsystem			Sauerstoffsystem			
% aerob	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
% anaerob	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0
Laufstrecke (m)	100	200	400	800	1500	3200		5000	10.000	42.195 (Marathon)	
Zeit (min/s)	0:10	0:20	0:45	1:45	3:45	9:00		14:00	29:00	135:00	

**Tab. 11**

Gesamtprozentsatz der Beiträge der verschiedenen Energiequellen bei verschiedenen leichtathletischen Laufstrecken. Links vom Raster überwiegt das anaerobe System, rechts das aerobe System. Die Strecken, die im gerasterten Bereich liegen, werden zu 50 % aerob und zu 50 % anaerob energetisch abgedeckt.