|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wert** | **% HFmax** | **Intensitäts-stufe** | **Sprechregel** | **Primäre Trainingswirkung** | **Zweckmässige Trainingsmethode** |
| **1** | 60-70% | sehr locker | singen | Regeneration; Entwicklung der Erholungsfähigkeit | Kontinuierliche Dauermethode |
| **2** | 70-80% | locker | plaudern | Entwicklung der *aeroben Kapazität* (wie lange?) | Kontinuierliche Dauermethode  Variable Dauermethode  Extensive Intervallmethode |
| **3** | 80-90% | mittel | sprechen in ganzen Sätzen | Entwicklung der *aeroben Leistungsfähigkeit* (wie schnell?) |
| **4** | 90-95% | hart | knapper Wortwechsel | Übergang zur *anaeroben Energiebereitstellung* (ohne Sauerstoff);  Verbesserung der Laktattoleranz (Übersäuerung der Muskeln) | Intensive Intervallmethode  Intermittierende Methode  Wiederholungsmethode  Wettkampfmethode |
| **5** | 95-100% | sehr hart | kein Wortwechsel mehr möglich | Entwicklung der *anaeroben Kapazität / Leistungsfähigkeit* |