

# Trainingsbereiche

SYMBOL	TRAININGSBEREICH	BESCHREIBUNG ENERGIEQUELLEN	BELASTUNGSDAUER (MIN)	SUBJEKTIVES EMPFINDEN	V IN % DER AKT. BZ	LAKTAT (MMOL/L)	PULS	VO2MAX	PAUSE	ERHOLUNG	KURZDISTANZ 50–100	MITTELDISTANZ 200–400	LANGDISTANZ 800–1500+	METHODEN	BESONDERHEITEN
REG	Regeneration/ Kompensation	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zur Regeneration, Belastungsverarbeitung sowie Vorbereitung von Belastungen</li> <li>Energiebereitstellung aus Kohlenhydraten, Fetten, Laktat</li> </ul>	–	«sehr leicht» Borg < 9	< 75%	< 1,5	vor Pubeszenz: < 140 danach: 100–120	60–70%	–	–	bis 3000 locker	bis 3000 locker	bis 3000 locker	Dauermethode	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ausschwimmen nach intensivem Training und nach Wettkampf bis Laktat &lt; 2,5 mmol/l</li> </ul>
AEC1	Aerobe Kapazität (Grundlagenausdauer extensiv/intensiv)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Extensive aerobe Kapazität</li> <li>Energiebereitstellung aus Kohlenhydraten (Muskel, Blut, Leber), Fetten, Laktat</li> </ul>	T1 20–40'	«leicht» Borg 10–12	75–80%	1,5–2,5	vor Pubeszenz: 140–150 danach: 120–145	70–75%	1500er → 40–60° 800er → 40–60° 400er → 30–60° 100/200 → 20–30° 50er → 15–30°	6–12 Stunden	≤ 3000	≤ 3000	≤ 5000	Dauermethode, Fahrtspiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fähigkeit, Energie aus Fetten und Laktat bereitzustellen</li> <li>Verbessert Pufferkapazität</li> <li>Optimiert Auffüllgeschwindigkeit der Glycogenspeicher</li> </ul>
			T2 30–45'		FR-Frequenz: 100–31										
			T3 40–60'		200–30										
			T4 45–60'		400–27										
			E1+ 45–60+'		«mittel» Borg 13–14	80–85%	2,5–3,5	vor Pubeszenz: 150–170 danach: 145–160	800er → 1–2' 400er → 30–60° 100/200 → 20–30° 50er → 15–30° 25er → 10–15°	12–24 Stunden	50–800er	50–800er	50–800er	extensive Intervalle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verbessert Herzschlagvolumen, Blutvolumen, Lungenkapillarkapazität, Kapillarisierung</li> <li>Erhöht Myoglobin- und Mitochondrienkonzentration</li> </ul>
AEC2			T1 20–40'		FR-Frequenz: 100–35										
			T2 30–45'		200–33										
			T3 40–60'		400–31										
			T4 45–60'		«extensiv» Borg 15–17	80–85%									
			E1+ 45–60+'		FR-Frequenz: 400–31	80–85%									
AEP	Aerobe Leistungsfähigkeit («Power»/VO2max)	<ul style="list-style-type: none"> <li>VO2max</li> <li>Für 100- bis 200-m-Schwimmer nicht zwingend notwendig</li> <li>Für Strecken &gt; 200 m essentiell = «Race Pace»</li> <li>Energiebereitstellung v.a. aus Kohlenhydraten (Muskel, Blut)</li> </ul>	T2 –	«sehr hart» Borg 18–20	100%	5–8	vor Pubeszenz: 190–210 danach: 170–190	95–100%	5–30° (je TSL)/ 3–4° SP (aktiv)	48–96 Stunden (max. 1–2 ×/Wo)	–	≤ 1500 à 2–3 Serien mit 50–100er	≤ 3000 à 2–3 Serien mit 50–200er	intensive Intervalle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verbessert maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit</li> <li>Verbessert Kapillarisierung, Pufferkapazität und erhöht Myoglobin- und Mitochondrienkonzentration</li> </ul>
			T3 4'		MD-LD										
			T4 4–12'		«Race Pace»										
			E1 4–16'		FR-Frequenz: 45–50										
			E2 8–24'		«extensiv» Borg 15–17	100–105%									
ANC	Anaerobe Kapazität (Laktatproduktion/Schnelligkeitsausdauer)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anaerobe Kapazität</li> <li>Unterdistanzbereich</li> <li>Energiebereitstellung aus Muskelspeicher (Adenosintriphosphat/Kreatinphosphat/Glycogen) und Kohlenhydraten (Blut)</li> </ul>	T1 2'	«hart» Borg 15–17	8–10	vor Pubeszenz: 220 danach: 180–200	–	20–60° (je TSL)/ 8–10° SP (passiv)	24–120 Stunden (max. 2–3 ×/Wo)	≤ 800 à 1–3 Serien mit 25–50er (max. 75)	≤ 800 à 1–3 Serien mit 25–50er	≤ 800 à 1–3 Serien mit 25–50er	intensive Intervalle	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fähigkeit, maximal viel Energie aus anaerob-laktaziden Systemen bereitzustellen</li> </ul>	
			T2 4'												
			T3 8'												
			T4 8'												
			E1+ 8+'		FR-Frequenz: 50–55										
ANP	Anaerobe Leistungsfähigkeit («Power»/Laktattoleranz/Wettkampfausdauer/Stehvermögen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anaerobe Leistungsfähigkeit</li> <li>Laktattoleranz für 50- bis 400-m-Schwimmer = «Race Pace»</li> <li>«Broken Swim» u.a. für Prognose</li> <li>Energiebereitstellung v.a. aus Kohlenhydraten (Muskel, Blut)</li> </ul>	T1 –	«sehr hart» Borg 19–20	100%	8–10	vor Pubeszenz: 220 danach: 180–200	–	«Broken Swim» 5–30° (je TSL)/ 3–20° SP (aktiv)	72–96 Stunden (max. 2–3 ×/Wo)	≤ 400 «BS» à 2–3 Serien mit 25–50er	≤ 600 «BS» à 2–3 Serien mit 25–50er	«Broken Swim» Wiederholungs-methode	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fähigkeit, hohe Laktatspiegel zu ertragen</li> <li>Fähigkeit, Schwimmtechnik gegen Ermüdung aufrechtzuerhalten</li> <li>Verbessert Pufferkapazität</li> </ul>	
			T2 2–4'		KD-MD										
			T3 4–6'		«Race Pace»										
			T4 4–16'		FR-Frequenz: 50–55										
			E1+ 6–16'		«Akkumulation: Max.! (> 16)										
S	Schnelligkeit (Sprint/Speed)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sprintgeschwindigkeit</li> <li>Start- und Wendentraining sowie Mobilisation</li> <li>Energiebereitstellung aus Muskelspeicher (Adenosintriphosphat/Kreatinphosphat/Glycogen)</li> </ul>	T1 2'	«leicht» Borg 10–12	105–110%	bis 5 möglich	vor Pubeszenz: 170–190 danach: 160–180	–	1,5–5° (aktiv)	12–72 Stunden	≤ 300 mit 10–40er (max. 15°!)	≤ 300 mit 10–35er (max. 15°!)	≤ 300 mit 10–25er (max. 15°!)	Wiederholungs-methode	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximal schnelle Bewegungsprogramme mit optimaler Technik im anaerob-alaktaziden Bereich</li> </ul>
			T2 3–4'												
			T3 4–6'												
			T4 4–8'												
			E1+ 4–8+'												