

Belastungszonen und Trainingsbereiche im Schwimmen (Wassertraining)

Belastungszone (Bereich)	Charakteristik	Belastungskriterien					Dichte (Pause)	Methoden (Strecken/Teilstrecken)			
		Gesamtdauer	v % akt.BZ	Laktat	Puls	VO _{2max}		KZA (50/100)	MZA (200/400)	LZA (800/1500)	Methoden
1 (Ko)	- zur Regeneration und Nachbereitung von Belastungen						- zur Lockerung kurz - Laktatabbau >30'				
2 (GAI _{ext})	- extensive aerobe Ausdauer bei Fettverbrennung - Überdistanzbereich	> 60 min	> 75 % (zumeist F/R)	2 - 3 mmol/l	120-150 oder 75-80% _{max} 70-80 unter Maximalpuls	65-80%	Kurze Trinkpause	800 - 3000m >50' Dauer (nur in Phasen)	1500-3000m >60' Dauer	2000-5000m > 90' Dauer	Dauertraining, extensives Intervall (überlange TS), F/R
3 (GAI _{int})	- intensive aerobe Ausdauer/Glykolyse - Schwimm-v bei 3 mmol/l	30-60 min	ca 80-85% (je nach Schwimmart/Streckenlänge)	2,5 - 4 mmol/l	140-160 oder 80-90% _{max} 40-60 unter Maximalpuls	80-85%	10-20"	100-800m	200-1500m	200-2000m	Intensive Dauer- bzw. extensive Intervallmethode
4 (GAI _{oko})	- aerob-anaerob Übergangsbereich - GA-Entwicklung - intensive Ausdauer - näher Distanzbereich	20 - 45 min	> 85 % (Schmett/Sprinter > 80 %)	4 - 6 mmol/l	150-180 80-90% _{max} 30-40 unter Maximalpuls	85 - 95 %	je nach TS 30 - 60"	1000 m (50/50)	2000 m (100/100)	3 x 1000 m (200/200)	Wechseltempo (aerob/anaerob)
								50-400m	100-800m	200-1000m	Intervallmethode in HS und NS
5 (GAI _{entw})	- aerob/anaerobe Leistungsfähigkeit - Nähe Distanzbereich - max VO ₂	10 - 30 min	85 - 95% je nach Schwimmart/Streckenlänge	6 - 8 mmol/l	170-200 oder 85-95% _{max} 10-20 unter Maximalpuls	95-100%	60-90"	50-200	100-400	für Langstreckler WA-Training ↑	Intensive Intervallmethode
6 (WA)	- anaerobe Ausdauer - wettkampfspez. - Distanz voll oder Gebrochen - Mobilisation - „Stehvermögen“ - Laktatoleranz	Wettkampfzeit (eine TE wie WK mit Vor- u. Nachbereitung)	>100 % (Zielzeit) r > 7 mmol/l	(je nach WK-Strecke) > 8 mmol/l (LZA BZ 5)	maximal		10/15/20" bei Wdhlg. > 400 Ko	25+25/50+50 75+25/100 50+50+50+50	100+100 150+50 200+200	8/15 x 100 4/12 x 200 2/4 x 400	Wettkampf- und Kontrollmethode (Wettkampfindentität)
		bis 40 min durch große Pausen	100% der 2. WK-Hälfte	Akkumulation 12-24			2-8 min	4-5 x 50/100 m	4-5 x 100/200m	wenig sinnvoll	Wiederholmethode mit unvollst. Pause
7 (SA)	- anaerobe Ausdauer - Übergang von GAI zu WA - Unterdistanz - wettkampfnah	10 - 20 min (20" - 120" je TS)	Unterdistanz 100-105 %	> 7 mmol/l	> 180 95- 100% _{max} 0-10 unter Maximalpuls		1-3 min	25 - 50 (100) 4 - 10x	50-100 (200) 4 - 10 x	50-200 (400) 4 - 10 x	Intensive Intervallmethode
								Kanaltraining (20/30/60") P 1'			
8 (S)	- Sprintschnelligkeit - weitgehend alaktazid - Starts/Wenden	bis 15'	105 - 110 %	(bis 5 mmol/l möglich)	Nicht von Bedeutung		bis 4' (aktiv) vollständige Erholung	15 - 25 m			Wiederholmethode mit aktiver Pause (Ko)
								8-10 sec oder „2m gegen den Strom“			