



Training nach Belastungszonen 1 bis 5

In letzter Zeit verbreiten sich bei der Einteilung der Belastungszonen im Ausdauersport die Begriffe Zone 1, Zone 2 bis hin zu Zone 5.

Wichtig ist zu verstehen, daß dies keine "Neuigkeit" im Sinne einer bahnbrechenden neuen trainingswissenschaftlichen Erkenntnis ist, sondern primär eine neue Nomenklatur. Die Ursache könnte darin liegen, daß viele Sportuhren, Apps etc. mit englischen Begriffen wie eben "zone" arbeiten.

Daraus folgt zwingend, daß das Training nicht dadurch besser wird, wenn die Einteilung jetzt nach Zonen statt wie bisher nach GA1, GA2, WSA (Triathlon, Laufen, auch Radsport) oder GA, KA, EB, SB (tw. Radsport) erfolgt.

Weiterhin muss beachtet werden, daß die Bereiche nicht wie physikalische Einheiten eindeutig definiert sind. Beispiel: Ein Lauftrainer mit der Philosophie, eher etwas langsamer und dafür länger trainieren zu lassen, wird den GA1-Bereich etwas langsamer festlegen als ein Trainer mit der Philosophie, eher etwas schneller und dafür kürzer trainieren zu lassen. Daher gibt es auch keine einfache Umrechnung.

Um Texte besser zu verstehen bzw. Apps besser zu nutzen, kann zur Orientierung folgender Übertrag genutzt werden:

- Zone 1: unterhalb GA1
- Zone 2: GA1
- Zone 3: GA2
- Zone 4: unterer WSA-Bereich (anaerobe Schwelle und knapp darüber)
- Zone 5: oberer WSA-Bereich (deutlich oberhalb der anaeroben Schwelle)

Radsportler und Triathleten, die nach Wattmessung trainieren, müssen zudem zwingend beachten, daß der FTP-Wert nicht automatisch mit der anaeroben Schwelle gleich zu setzen ist. Dies ist ausführlich in einem Tipp im Tipparchiv Rad erläutert.