

**Intensitätsstufen für Ausdauerbelastungen in Beziehung zu verschiedenen Trainingsparametern
(HF_{max} = Maximale Herzfrequenz; V_{ANS} = Geschwindigkeit an der anaeroben Schwelle)**

Intensitätsstufe	Sehr locker	Locker	Mittel	Hart	Sehr hart
Subjektives Empfinden (Borgskala 6–20 Punkte)	6–9 Punkte	10–12 Punkte	13–14 Punkte	15–16 Punkte	17–20 Punkte
Sprechregel	Singen	Plaudern	Sprechen in ganzen Sätzen	Knapper Wortwechsel	Kein Wortwechsel mehr
% HF_{max}	60–70 %	70–80 %	80–90 %	90–95 %	95–100 %
% V_{ANS}	55–70 %	70–80 %	80–93 %	93–103 %	> 103 %
Primärer Energiestoffwechsel	aerober Bereich		aerob-anaerober Übergangsbereich		anaerober Bereich
Primäre Trainingswirkung	Regeneration Entwicklung der Erholungsfähigkeit	Entwicklung der aeroben Kapazität	Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit		Entwicklung der anaeroben Kapazität Entwicklung der anaeroben Leistungsfähigkeit
Zweckmässige Trainingsmethoden	Kontinuierliche Dauerperiode	Kontinuierliche Dauerperiode, variable Dauerperiode, extensive Intervallmethode		Intensive Intervallmethode, Intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wettkampfmethode	