

Trainingsbereiche Radfahren			% FTP	% Max HF	RPE
Zone 1	Regeneration	leichte Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems als regeneratives Training,	< 55	50 - 60	1 - 2
30 - 60 min, niedrige Intensität, Dauermethode					
Zone 2	Ausdauer (GA 1)	lange Ausfahrten mit moderatem Tempo bei hohem Fettstoffwechselumsatz, Verbesserung des Fettstoffwechsels (Lipolyse),	55 - 75	60 - 70	3 - 4
60 - 360 min, moderates Tempo, niedrige Intensität, Dauermethode					
Zone 3	Tempo (GA 2)	mittellange, zügige Ausfahrten, Entwicklung der Ausdauer im aerob-anaeroben Übergangsbereich, Vergrößerung der Glykogenspeicher	76 - 90	70 - 80	4 - 5
20 - 90 min, zügiges Tempo, variable Dauer- oder Intervallmethode					
Zone 4	Schwelle (EB)	kürzere Ausfahrten mit hohem Grundtempo oder mittellange Intervalle, Erhöhung der wettkampfspezifischen Ausdauer, Training im aerob-anaeroben Übergangsbereich	91 - 105	80 - 90	5 - 7
10 - 20 min, hohes Tempo, Intervallmethode					
Zone 5	VO2max	hochintensive Intervalle im anaeroben Bereich zur Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme	106 - 120	90 - 100	7 - 8
30 - 60 sec, hohe Intensität, Intervallmethode					
Zone 6	Anaerobe Kapazität	kurze hochintensive Sprintintervalle zur Verbesserung der anaeroben Kapazität und Laktatbildungsrate	120 - 150	- Max	9 - 10
6 - 15 sec, höchste Intensität, Intervallmethode					
Zone 7	Neuromuskuläre Leistung	sehr kurze Intervalle mit maximalem Kraftaufwand zur Verbesserung der funktionalen Muskelkraft und der Faserrekrutierung	> 150	- Max	9 - 10
3 - 10 sec, höchste Intensität, Intervallmethode					

% FTP = Functional Threshold Power ähnlich der anaeroben Schwelle

% Max HF = % der maximalen Herzfrequenz

RPE = Rating of perceived exertion = Bewertung der wahrgenommenen Anstrengung