

Kate- Gória	Célkitűzés	Intenzitás	Max. terjede- lem	Inger tartama	Pihenő	Szériák száma	Ellenőr- zés
I.	Alaktacid: Gyorsaság, gyorselő Laktacid: Anaerob kapacitás Vágta állóképesség Tejsav. tűró képesség Pufferkapacitás Pszichikai aktiválás Start- és hajrá képers. Technika (Koordináció magas csapásszámnál)	103-110% alac: <3 mmol lac: >10 mmol Pulzus: maximális Csapássz: maximális >40	2 – 6'	alac: 3 – 20" lac: 20 – 90"	2 – 15'	alac: 6 – 12x lac: 1 – 6x	(F _{max}) 5 csapás (P _{max}) 40" Watt 250-500m maximális sebesség
II.	Versenytempó érzés Technikai gazdaságoss. Gyorsasági állóképesség Taktikai képességek Tejsav. tűró képesség VO ₂ max fejlesztés Speciális állóképesség!	98 –100% 8-18mmol Pulzus: Maximális Csapássz: Versenyt. 32 - 40	6 – 20'	1 – 6' Versenys. 5:30-8:15	2 – 15'	1 – 6x	(P _{max}) Ergométer VO ₂ max 2000m v. részidők
III.	Speciális állóképesség Speciális erőállókép. Csapatbelső koordináció Techn.- és taktikai gazd. VO ₂ max fejlesztés	88 - 98% 5-8mmol/l Pulzus: maximális közeli Csapássz: Vt. – 2-6	20 – 30'	2 – 10'	3 – 10'	4 – 8x	Küszöb- vizsgálat kb. 5-7mmol- nál
IV.	Speciális állóképesség Speciális erőállókép. Anaerob szintemelés Glikogén anyagcsere edzés	80 – 90% 2,5-6 mmol/l Pulzus: Ana. körül 160-175 Csapássz: 24 - 32	10 – 45'	1 – 45'	0 – 10'	1 – 3x	Küszöb- vizsgálat kb. 3-4mmol- nál (Ana) Conconi- teszt
V.	Aerob állóképesség (Alapállóképesség) Állóképességi szint stabilizálása és visszaáll. Mozgásgazdaságosság	70 – 80% 1,5-3 mmol/l Pulzus: kb 145-160 Csapássz: 20 - 25	30 – 120'	30 – 120'	Nincs, vagy csak a fordulónál	1x	Küszöb- vizsgálat 2-2,5 mmol-nál Ae – Ana küszöb
VI.	Technika tanítás és stabilizálás Regeneráció Alapállóképesség (kapillarizáció) Zsír anyagcsere edzése	<70% <2mmol/l Pulzus: kb. <145 Csapássz: 18 - 23	30 – 150'	30 – 150'	nincs	1x	Küszöb- vizsgálat max 1,5 mmol-ig <Ae. küszöb