

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