2 · HERZFREQUENZ

HERZFREQUENZZONEN

Test zur Bestimmung der Herzfrequenzschwelle (LTHR)

1. 15-20' progressives Aufwärmen in Z1-Z2.
2. 30-Minuten-Test allein (ohne Windschatten/Gruppe), in möglichst gleichmäßigem und über die gesamte Dauer möglichst hohem Tempo.
3. Durchschnittliche Herzfrequenz der letzten 20 Minuten des Tests festhalten: Das ist die LTHR (Herzfrequenzschwelle).
4. Praktische Alternative: Die durchschnittliche HF der letzten 10-15' des 20'-FTP-Tests (Coggan) kann als Näherungswert für die LTHR dienen.
5. Die Herzfrequenzzonen werden als Prozentsatz der LTHR berechnet; der Test sollte alle 6-8 Wochen zusammen mit dem Leistungstest wiederholt werden.

Herzfrequenzzonen (Friel-Modell mit 7 Zonen, basierend auf % LTHR)

ZONE	NAME	% LTHR	RICHTWERT IN LEISTUNG	EINSATZ IM PROGRAMM
Z1	**Aktive Erholung**	**< 81 % LTHR**	Leistung Z1	Entlastung, Aufwärmen, Auslaufen
Z2	**Grundlagenausdauer**	**81-89 % LTHR**	Leistung Z2	Aerobe Basis, lange Ausfahrten
Z3	**Tempo**	**90-93 % LTHR**	Leistung Z3 / SS	Tempo-/Sweet-Spot-Blöcke
Z4	**Schwelle**	**94-99 % LTHR**	Leistung Z4	Schwellentraining
Z5a	**VO2max niedrig**	**100-102 % LTHR**	Leistung Z5 (unterer Bereich)	Extensive VO2max-Einheiten
Z5b	**VO2max hoch**	**103-106 % LTHR**	Leistung Z5 (oberer Bereich)/Z6	Kürzere VO2max-Intervalle
Z5c	**Anaerob/Neuromuskulär**	**> 106 % LTHR**	Leistung Z6-Z7	Antritte, kurze Spurts

HINWEIS

Bei der Herzfrequenz sind immer auch die altersbedingten physiologischen Grenzen (Herzfrequenzdrift, niedrigere maximale HF) sowie der Einfluss von Hitze und Höhe zu berücksichtigen, die auf der Strecke der Hero Dolomites sehr relevant sind: Bei langen Anstiegen in großer Höhe kann die HF als Referenz weniger zuverlässig sein als die Leistung. Daher empfiehlt es sich, wo verfügbar, den Leistungszonen Vorrang zu geben.