

Wie schnell darfs denn sein?

Borg-Skala	FIT for LIFE-Intensitätsstufen	Tempobereich
6 sehr, sehr leicht 7 8 sehr leicht 9 10	Intensitätsstufe 1 Das sogenannte «Schlechte-Gewissen-Tempo». Wenn Sie das Gefühl haben, zu langsam zu laufen, ist das Tempo gerade richtig. Lange, ganz langsame Einheiten. Ganz wichtig für alle Einsteiger als Fundamentaufbau und zu Beginn einer langen Saison. Verbessert den Fettstoffwechsel. Entspricht sehr lockerem und gemütlichem Jogging im flachen Gelände, idealerweise in einer Dauer ab 45 Minuten und länger.	Tempobereich = 130–150 % der 10-km-Testlauf-Kilometerzeit. Erfahrungswert Pulsbereich: ca. 60–70 % der maximalen Herzfrequenz.
recht leicht 11 12 anstrengend 13 14	Intensitätsstufe 2 Sogenanntes Fettstoffwechsel-Training, weil mit dieser Intensität der Sauerstofftransport zu den Muskeln verbessert wird. Festigung der Grundlagen. Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange und regelmässige Einheiten. Ganz entscheidende Stufe für alle Läufer über das ganze Jahr, gerade auch für Einsteiger. Zur Kontrolle: Sprechen ist während der Belastung noch problemlos möglich. Verbessert den Fettstoffwechsel. Diese Stufe entspricht einem Dauerlauf im leichten/mittleren Tempo eher im flachen Gelände. Wichtig: Selbst bei Spitzensportlern spielt sich mehr als die Hälfte des gesamten Trainings in den Stufen 1 bis 3 ab.	Tempobereich = 120–130 % der 10-km-Testlauf-Kilometerzeit. Erfahrungswert Pulsbereich: ca. 70–75 % der maximalen Herzfrequenz.
anstrengend 15 16	Intensitätsstufe 3 Vermutlich der Bereich, in dem die meisten Läufer gefühlsmässig automatisch trainieren würden. Für Untrainierte und Einsteiger hat dieses mittelschnelle Tempo einen grossen positiven Effekt. Langfristig ist eine Kombination mit den Stufen 1, 2 und später auch mit der Stufe 4 zu empfehlen.	Tempobereich = 110–120 % der 10-km-Testlauf-Kilometerzeit. Erfahrungswert Pulsbereich: ca. 75–85 % der maximalen Herzfrequenz.
sehr anstrengend 17 18	Intensitätsstufe 4 Das Training in dieser Stufe ist zwar hart, aber auch gewinnbringend. Dieser Trainingsbereich sollte nur sehr dosiert eingesetzt werden und bedingt eine lange Erholungszeit. In dieser Stufe liegt normalerweise die aerobe/ anaerobe Schwelle bzw.	Tempobereich = 100–110 % der 10-km-Testlauf-Kilometerzeit. Erfahrungswert Pulsbereich: ca. 85–95 % der maximalen Herzfrequenz.
sehr, sehr anstrengend 19 20	Intensitätsstufe 5 Sehr auszehrend und belastend. Bedingt sehr lange Erholungszeit. Sollte nur während speziellen Trainingsphasen oder während eines kurzen Wettkampfes und zeitlich nur sehr kurz angezapft werden (z. B. Endphase eines Wettkampfes). Für den Gesundheitsbereich und für Einsteiger unwichtige Trainingsstufe.	Tempobereich = 90–100 % der 10-km-Testlauf-Kilometerzeit. Erfahrungswert Pulsbereich: ca. 95–100 % der maximalen Herzfrequenz.

Zur Einschätzung des subjektiven Belastungsempfindens erfand der schwedische Physiologe Gunnar Borg die nach ihm benannte **Borg-Skala**, die das individuelle Belastungsempfinden in Zahlen von 6–20 angibt. Der Skalenwert kann mit 10 multipliziert werden und entspricht dann in etwa der Herzfrequenz (natürlich mit möglichen individuellen Abweichungen). Die Einteilung erfolgte aufgrund der Überlegung, dass sich bei regelmässig zu geringer Anstrengung zu wenig positive Trainingseffekte einstellen, auf der anderen Seite eine dauernd zu intensive Belastung ein Übertraining und ein Einbruch der Leistungsfähigkeit zur Folge hat.

Die gleiche Idee wird mit den **FIT for LIFE-Intensitätsstufen** verfolgt, die unterschiedlichen Trainingsintensitäten werden da aber auf fünf Anstrengungsbereiche reduziert. Wie bei der Borg-Skala sollten auch die FIT for LIFE-Intensitätsstufen im Trainingsalltag sinnvollerweise miteinander vermischt werden.

Den Gefühls- und Intensitäts-Unterteilungen können Sie Ihre persönlichen Pulswerte zuordnen. Als Ausgangsbasis für Unerfahrene dient die maximale Herzfrequenz und Abstufungen davon in Prozent, mit der Zeit und etwas Routine können Sie aber auch mittels Gefühl Ihre persönliche Pulsfrequenz einschätzen und so die Intensitätsstufe steuern.