FRAGE: Wenn bei mir im Trainingsprogramm z.B. 1 Minute SB Bereich angezeigt wird, muss man dann nur eine Minute Vollgas fahren, oder muss man seinen Puls vorher in den SB Bereich bringen, um dann auch eine Minute im SB Pulsbereich zu fahren? Mein SB Bereich beginnt bei HF 180. Wenn ich aus dem GA1 Bereich eine Minute Volllast fahre, dann braucht der Körper ja schon fast die Minute um überhaupt in den SB Pulsbereich zu kommen.

ANTWORT: Spitzenbereich heisst Vollgas. Das weicht von der gewohnten Beschreibung der Trainingsbereiche ab, weil diese üblicherweise mit Pulsbereichen beschrieben werden. Dies funktioniert bei kurzen Distanzen nicht, weil die Herzfrequenz der Leistung stets hinterher hinkt. Das geht bei Sprints so weit, dass der Puls sogar noch ansteigt, obwohl die Belastung bereits beendet ist. Und es funktioniert auch nicht bei sehr langen Belastungen, weil eine unbegrentzte Laktatanhäufung (anaerober Stoffwechsel) im Körper unmöglich ist. Ab etwa einer halben Stunde maximaler Belastung kann nur noch so viel Laktat produziert werden wie auch abgebaut werden kann. Sobald man sich jedoch in einem solchen 'stabilen Stady State' befindet ist man im Entwicklungsbereich, obwohl man ein Anstrengungsgefühl hat wie im Spitzenbereich.

mehr findest Du hier dazu:
http://www.wissen.trainingsplan.com/index.php/radsport-fragen-und-antworten