

# Trainingszone 1 — Regeneration

Zone 1 ist der Bereich unterhalb der aeroben Schwelle (DFA  $\alpha_1 > 0.75$ ). Der Körper arbeitet ausschließlich aerob, nutzt fast vollständig Fett als Energiequelle und erholt sich dabei — trotz Bewegung — aktiv.

## Was passiert physiologisch in Zone 1?

Bei dieser geringen Intensität deckt der Fettstoffwechsel den größten Teil des Energiebedarfs. Laktat entsteht kaum und wird sofort abgebaut. Das Herz-Kreislauf-System wird sanft aktiviert, die Durchblutung verbessert sich ohne Stresshormonspiegel zu erhöhen.

- Herzfrequenz: deutlich unterhalb der aeroben Schwelle
- Laktat: unter 2 mmol/L — vollständig aerob
- Energiequelle: primär Fett, sekundär Kohlenhydrate
- Empfinden: sehr leicht, Unterhaltung problemlos möglich
- Atmung: ruhig und rhythmisch

## Warum Zone 1 unterschätzt wird

Viele Sportler meiden Zone 1, weil sie sich zu leicht anfühlt. Ausdauertraining in Zone 1 baut die mitochondriale Dichte auf — also die Anzahl und Effizienz der Kraftwerke in den Muskelzellen. Mehr Mitochondrien bedeuten: mehr Fettverbrennung, bessere Ausdauer, schnellere Erholung.

Das polarisierte Training, das von Weltklassesportlern eingesetzt wird, empfiehlt 75–80 % des Trainingsvolumens in Zone 1 zu absolvieren.

## Einsätze für Zone 1

- Aktive Regeneration nach hartem Training
- Lange ruhige Grundlageneinheiten (Long Slow Distance)
- Aufwärm- und Cool-Down-Phasen
- Basistraining für Einsteiger und nach Verletzungspausen

**Merksatz: Zone 1 ist keine Schonzeit — sie ist die Basis für alles andere. Wer Zone 1 trainiert, trainiert seine Motoren. Wer sie vernachlässigt, verliert langfristig Kapazität.**