

Trainingszone 2 — Grundlagenausdauer

Zone 2 liegt zwischen der aeroben Schwelle (DFA $\alpha_1 = 0.75$) und der anaeroben Schwelle (DFA $\alpha_1 = 0.50$). Der Körper verbrennt zunehmend Kohlenhydrate, Laktat steigt leicht an aber wird noch vollständig gepuffert. Zone 2 ist die klassische Grundlagenausdauer.

Was passiert physiologisch in Zone 2?

Der Stoffwechsel wechselt graduell von Fett zu Kohlenhydraten. Die Laktatproduktion steigt über den Ruhewert, bleibt aber im Gleichgewicht mit dem Abbau. Das Herz-Kreislauf-System wird deutlich gefordert, Schwitzen beginnt, die Atmung wird tiefer.

- Herzfrequenz: zwischen aerober und anaerober Schwelle
- Laktat: 2–4 mmol/L — aerob-anaerober Übergang
- Energiequelle: gemischt Fett und Kohlenhydrate
- Empfinden: anstrengend aber kontrollierbar
- Atmung: tiefer, Unterhaltung wird schwieriger

Einsatz und Bedeutung von Zone 2

Zone 2 ist die klassische Trainingszone für Ausdauerverbesserung. Hier findet die größte Anpassung des Herz-Kreislauf-Systems statt: Das Herzvolumen wächst, das Schlagvolumen steigt, die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) verbessert sich.

- Verbesserung der VO_{2max} und Herzkapazität
- Steigerung der Laktatschwelle — mehr Leistung bei gleicher Belastung
- Spezifische Vorbereitung für Ausdauerwettkampf-Paces

Achtung: Zone 2 erfordert mehr Erholung als Zone 1. Zu viele Zone-2-Einheiten ohne ausreichend Zone-1-Erholung führen zu chronischer Ermüdung und Leistungsstagnation.

Merksatz: Zone 2 ist der Motor der Leistungssteigerung — aber nur in der richtigen Dosis. Die individuelle aerobe Schwelle aus dem VarioLab-Test zeigt den genauen Eingangsbereich dieser Zone.