

Trainingszone 3 — Aerob-anaerober Übergang

Zone 3 liegt oberhalb der anaeroben Schwelle (DFA $\alpha_1 = 0.50$). Es ist der Bereich hoher Intensität, in dem Laktat schneller produziert als abgebaut wird. Zone 3 ist die Zone maximaler Dauerleistung und gleichzeitig die Zone mit dem größten Erholungsbedarf.

Was passiert physiologisch in Zone 3?

Oberhalb der anaeroben Schwelle übersteigt die Laktatproduktion die Abbaumöglichkeiten. Laktat akkumuliert im Blut, der pH-Wert sinkt, Muskeln versäuern. Die Kohlenhydratspeicher werden schnell geleert, die Erholungszeit beträgt 24–72 Stunden.

- Herzfrequenz: nahe der individuellen Maximalfrequenz
- Laktat: über 4 mmol/L — stark anaerob
- Energiequelle: fast ausschließlich Kohlenhydrate
- Empfinden: sehr schwer, Sprechen kaum möglich
- Atmung: sehr tief und schnell

Einsatz von Zone 3

- Intervalltraining zur VO₂max-Entwicklung
- Wettkampftempo-Spezifik im Ausdauersport
- Schwellenkraftausdauer im Radsport und Triathlon
- HIIT-Einheiten

Zone 3 und Regeneration

Eine einzige intensive Zone-3-Einheit kann 2–3 Tage Erholungszeit erfordern. Wer Zone 3 überdosiert, riskiert Übertraining, Verletzungen und chronische Ermüdung.

Zone 3 sollte maximal 10–20 % des wöchentlichen Trainingsvolumens ausmachen. Mehr führt bei den meisten Sportlern nicht zu mehr Leistung — sondern zu weniger.

Merksatz: Zone 3 ist der Turbo — leistungssteigernd und notwendig, aber sparsam einsetzen. Der VarioLab-Test zeigt exakt ab welcher Wattzahl Zone 3 beginnt.