

<b>Belastungs- methoden Belastungs- merkmale</b>	<b>Wiederholungs- methode</b>	<b>intensive Intervallmethode</b>	<b>extensive Intervallmethode</b>	<b>Dauermethode</b>
<b>Intensität</b>	maximal hoch	submaximal	mittel	gering
<b>Dauer</b>	sehr kurz	relativ kurz	mittlere	lange bis sehr lange
<b>Pausen</b>	vollständig	lohnend	lohnend	keine
<b>Umfang</b>	sehr gering	gering	mittel	hoch
<b>konditionelle Fähigkeiten</b>	Schnelligkeit Reaktiv-, Schnell- und Maximalkraft	anerobe Ausdauer Maximalkraft Schnellkraft Kraftausdauer Schnelligkeitsausdauer	Kraftausdauer aerobe Ausdauer (Grundlagenausdauer)	aerobe Ausdauer (Grundlagenausdauer)