

Kesk – ja pikamaajooksja treeninguvahendid ja energeetilised tsoonid ning nende vastavad südame löögisageduse ja vere laktaadi kontsentratsiooni näidud (Lemberg et al 1998)

TSOON LAKTAAT	TREENINGUVAHENDID	SLS	
		lööki/min	mmol/l
	Soojendus – ja lõdvestusjooks, aeglane jooks lõikude vahel	100-120	1 – 2
AERROBNE	Pikk või keskmise pikkusega, aeglase tempoga jooks. Kestus 80' - 150'	120-150	2
	Erineva pikkusega, mõõduka tempoga ekstensiivne keetusjooks, Kestus 45' -80'	140-160	2 – 3
SEGA	Intensiivne keetusjooks e. tempojooks ühtlase või tõusva kiirusega, jooks raskendatud tingimustes. Kestus 20' - 50'. Võistlused distantidel 10 000-20 000m	160 -170	4
	Ekstensiivne intervalljooks, kas keskmistel või pikkadel lõikudel (3' -9') Ekstensiivne mäkkejooks, rütmijooksud. Kontrolljooksud ja võistlused (distantidel 1000m – 5000m)	170 – 180	4-6
ANAEROOBNE	Intensiivne kordus – ja intervalljooksud suure kiirusega (200m – 600m). Intensiivne mäkkejooks. Kontrolljooksud ja võistlused distantidel 300m -1000m	≥ 180	≥6
	Kordusjooksud lühikestel lõikudel, maksimaalse või selle lähedase kiirusega (30m – 200m)		