Strefa przemian Energetycznych Zakres intensywności		Tętno (HR) przed i po wysiłku (w % HR max. i ud. na min.		Metoda	Charakterystyka obciążeń					Kierunek oddziaływania
					Czas (min, sek)		Liczba (n)		Czas przerw między seriami (min.)	
					Pracy	Przerw między powtórze-niami	Powtó--rzeń	Serii		
I.II Tle-nowa	I. Podtrzy-mująca	Po ok.65% HR max. (ok.120)		powtórze-niowa	Bez ogran.		dużo			Koordynacja, gibkość itp.
		Po <70% HR max. (<140)		ciągła	Bez ogran.					restytucja
	II. Kształtu-jąca	Przed: 70% HR max. (130-140)	Po <85% HR Max. (160-180)	ciągła	60-600 min.					Wytrzymałość średnio i długo okresowa
				zmienna	30-60 min					
				powtórze-niowa	5-20 min.	ponad 5 min.	2-12			
				interwał-owa	1-4 min.	30-90 s	Ponad 10			
III. Mieszana Tlenowo-beztlenowa		Przed: 70% HR max. (120-130)	Po: >95% HR max. (>180)	zmienna	Do 60s					Wytrzymałość średnio i krótko okresowa, wytrzymałość siłowa
				zmienna	Do 30s					
				interwał-owa	1-1,5 min.	30-90s	5-10	1-4	10-15 min.	
				interwał-owa	20-60s	do 1 min.	5-10	1-4	10-15 min.	
				powtórze-niowa	2-10s	2-5 min.	2-12			
IV.V Bez-tleno-wa	IV. Kwaso-mlekowa	Przed: 55-60% HR max. (110-120)	Po: >95% HR max. (>190)	powtórze-niowa	20-60s	ponad 5min.	2-12			Wytrzymałość szybkościowa, siła
				interwał-owa	20-60s	np.4,3,2 min	3-4	2-4	10-15	
				interwał-owa	20-30s	1-1,5 min.	4-5	4-5	10-15	
				powtórze-niowa	30-90s	do odbudowy	1-5			
	V. Nie-kwaso-mlekowa	Przed: 45-50% HR max. (90-100)	Po: 65-90% HR max. (130-180)	powtórze-niowa	do 30s	do odbudowy	3-6			Szybkość, siła
				interwał-owa	10-20s	30-90s	6-12	3-5	6-10	
				powtórze-niowa	do 20s	do odbudowy	5-10			
				powtórze-niowa	3-10s	1-2 min.	1-5			
VI.		Reakcja HR zróżnicowana		Powtórze niowa i Interwał-owa.	Zgodnie z metodyką treningu siły					Przyrost masy mięśniowej