

Tab. IV Charakterystyka bioenergetyczna treningu interwałowego (Bompa, Haff 2010)

Stosunek wysiłek- odpoczynek	Typowy układ sesji interwałowej		Przykładowy układ sesji interwałowej		Podstawowy system przetwarzania energii	% mocy maksymalnej
	Wysiłek (sek.)	Odpoczynek (sek.)	Wysiłek (sek.)	Odpoczynek (sek.)		
1:12 – 1:20	5-10	60-200	5	60	ATP-PC	90-100
1:3 – 1:5	15-30	45-200	30	75	szybki glikolityczny	75-90
1:3 – 1:4	60-180	180-720	60	180	wolny, szybki glikolityczny	30-75
1:1 – 1:3	>180	>180	180	180	tlenowy	20-35