

Tab. 1: Charakteristik der Energiestoffwechselsysteme (Eisenhuth und Zintl, 2013; de Marées, 2002)

	Maximale Flussrate [μmol/g/s]	Durchsatz in % des Maximums (Verfügbarkeit)	Dauer	Vorteil	Nachteil
Anaerob- alaktazid ATP, KrP	1,6-3,0	100	7-15 sek	<ul style="list-style-type: none"> - freigesetzte Energiemenge pro Zeiteinheit ist relativ groß - Energiebereitstellung erfolgt relativ schnell 	<ul style="list-style-type: none"> - relativ kleine Gesamtenergiemenge - Azidose
Anaerob- laktazid Glykogen	1	30	1-4 min	<ul style="list-style-type: none"> - im Zellplasma: kein Transport der Stoffwechselprodukte 	
Aerob Glykogen	0,5	15	< 90 min	<ul style="list-style-type: none"> - relativ große Gesamtenergiemenge - keine Azidose 	<ul style="list-style-type: none"> - freigesetzte Energiemenge pro Zeiteinheit ist relativ klein - Energiebereitstellung erfolgt relativ langsam
Aerob Fettsäuren	0,25	7,5	> 90 min		<ul style="list-style-type: none"> - in den Mitochondrien: Pyruvat und O₂ müssen in die Mitochondrien, das gebildete ATP, H₂O, CO₂ verlassen die Mitochondrien wieder