

- ① Training kann als Störung des biologischen Gleichgewichts mit Folgen beschrieben werden. Erläutere den Prozess unter Rückgriff auf das Modell der Superkompensation. Wenn nötig, sind Skizzen ausdrücklich erlaubt.

 / 6

---

---

---

---

---

---

---

---

- ② Nenne die 4 Trainingsprinzipien und erläutere diese in eigenen Worten.

 / 16

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

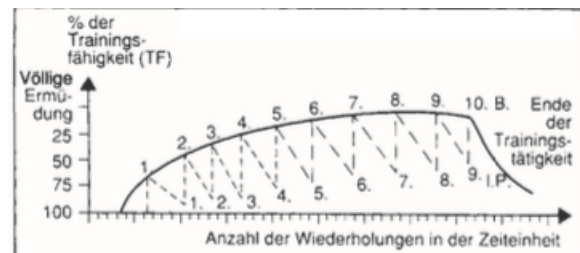
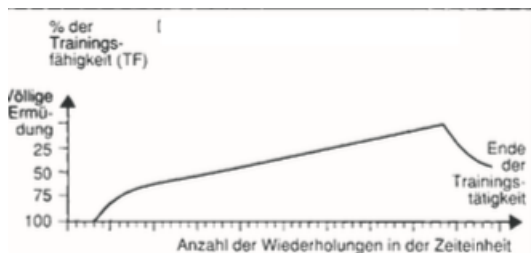
---

---

---

---

- ③ Beschrifte die in M1 gegebenen Abbildungen mit den jeweiligen Namen der jeweiligen Trainingsmethoden und beschreibe die wichtigsten Merkmale, hinsichtlich Belastungsintensität, Pausen, Belastungsumfang und



Material M1: Trainingsmethoden

(Quelle: <http://efsport.ch/skripts/pdf-dateien/ausdauer.pdf>)

- ④ Mehr und mehr Hobbysportler kaufen sich Pulsuhren und Armbänder. Erläutere den Nutzen dieser für die Steuerung von Trainingsprozessen.

Punkte:

/ 38

Note