



- ② **Informiere** dich auf folgenden Internetseiten über Empfehlungen zur Bewegungsintensität, zu unterschiedlichen Trainingsformen und über Trainingsgrundsätze. **Definiere** auch die nachfolgenden Begriffe.

Links:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/inhalt>

<https://www.hammer.de/fitnesswissen/muskelaufbau/der-richtige-trainingsplan>

<http://sportunterricht.de/fitness-zuhause/wasistfitness1.html>

<https://www.fitforfun.de/workout/fitness>

<https://mygoal.de/7-trainingsprinzipien-belastungssteuerung/>



**Training ist:**



**Zur Fitness gehören:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



**Beispiele für Trainingsziele:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



**Das Prinzip der Superkompensation bedeutet:**



**Die sieben Trainingsprinzipien sind:**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

*Gut gemacht! Jetzt hast du alle notwendigen Infos, um dir deinen eigenen Trainingsplan zu erstellen! Denn:  
"Das beste Training liegt immer noch im selbständigen Machen."*

Cyril Northcote Parkinson

- ③ Erstelle deinen persönlichen Trainingsplan! Je nach Zielsetzung enthält er entweder Übungen zur Kräftigung, zur Ausdauerfähigkeit, zur Verbesserung der Beweglichkeit oder eine Kombination aus mehreren Elementen. Nutze für die Erstellung Vorlagen und Übungsbeispiele aus dem Internet, z.B. hier:
- <https://muskel-training.net/muskelaufbau-trainingsplan/>  
<https://www.fitforfun.de/sport/trainingsplan>  
<https://www.fitundattraktiv.de/trainingsplan-fuer-zuhause-ohne-geraete-pdf/>  
<https://mygoal.de/trainingswissen/> (gute Informationen zum Ausdauersport)

**Speicherort:**

Speicher deinen Trainingsplan im Tauschordner im Unterordner "Sport" mit folgendem Dateinamen:  
Nachname-Trainingsplan.docx (bzw. das Dateiformat, das du gewählt hast)

Was mir sonst noch wichtig ist:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---