

1. Angenommen du wärst Wissenschaftler:in an einer renommierten Universität. Du schreibst gerade an einem Buch über Trainingswissenschaften und im ersten Kapitel, den Grundlagen, musst du eine Definition von Training anführen. **Wie würdest du persönlich den Begriff „Training“ definieren und beschreiben?**

.....

.....

.....

.....

2. **Schreibe deine persönlichen Erfahrungen zum Thema „Training“ nieder.** Trainierst du regelmäßig? Was trainierst du? Warum trainierst du? Machst du dir viele Gedanken darüber? Welchen Stellenwert hat Training in deinem Leben?

.....

.....

.....

.....

3. **Was meint man, wenn man umgangssprachlich sagt, jemand habe eine gute „Kondition“?** Nenne deine Lieblingssportart und versuche anschließend zu erklären, welche sportlichen Fähigkeiten benötigt werden, um in dieser Sportart gut zu sein.

.....

.....

.....

.....

4. **Rechne dir deine individuellen Pulswerte nach den beiden Formeln (Hottenrott und Karvonen) aus!** Wenn du deinen Ruhepuls nicht kennst, dann nimm (jetzt für diese Aufgabe) den Wert 50bpm. Für die Hottenrott-Formel musst du selbst entscheiden, ob du zB Einsteiger:in, Fitness- oder Leistungssportler:in etc. bist!

.....

.....

.....

.....

Trainingszielfaktoren (=Belastungsbereich)	Individueller Puls (lt. Hottenrott-Formel)	Trainings- intensität	Individueller Puls (lt. Karvonenformel)
1. REKOM bis GA1 (=1)		2. GLA1	
3. GA1 bis GA2 (=1,1)		4. GLA 1-2	
5. GA2 bis WSA (=1,2)		6. GLA 2	

Fragen zum Podcast mit Erwin Reiterer „Kraft und Mobilisation“

5. Beschreibe die Eigenschaften (Form!) einer „gesunden“ Kniebeuge!

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

6. Auf welche 6 Hauptübungen/Muskelgruppen lässt sich, laut Erwin Reiterer, ein Krafttraining herunterbrechen?

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

7. Welches Wachstumshormon hat eine anabole Wirkung aufs Gewebe?

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

8. Was hält Erwin Reiterer grundsätzlich von Supplementen und Nahrungsergänzungsmitteln?

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

9. Was ist Erwins „Trainingsweisheit“?

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •