

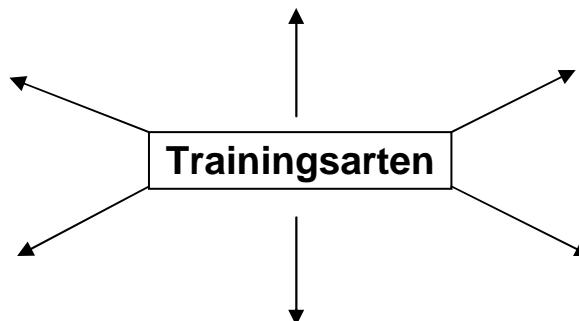
1.3 Begriffsbestimmung, Trainingsziele und Determinanten des Trainings

Def. Training

Interpretation:

- komplex:
- planmäßig:
- sachorientiert:

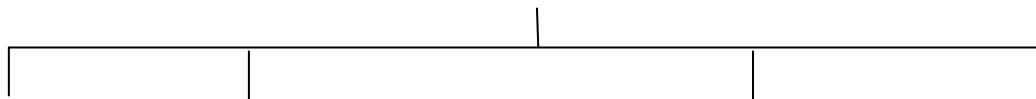
Trainingsarten



Def. Trainierbarkeit

**Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit unter Vorgabe von Trainingszielen,
-inhalten, -methoden und –mitteln**

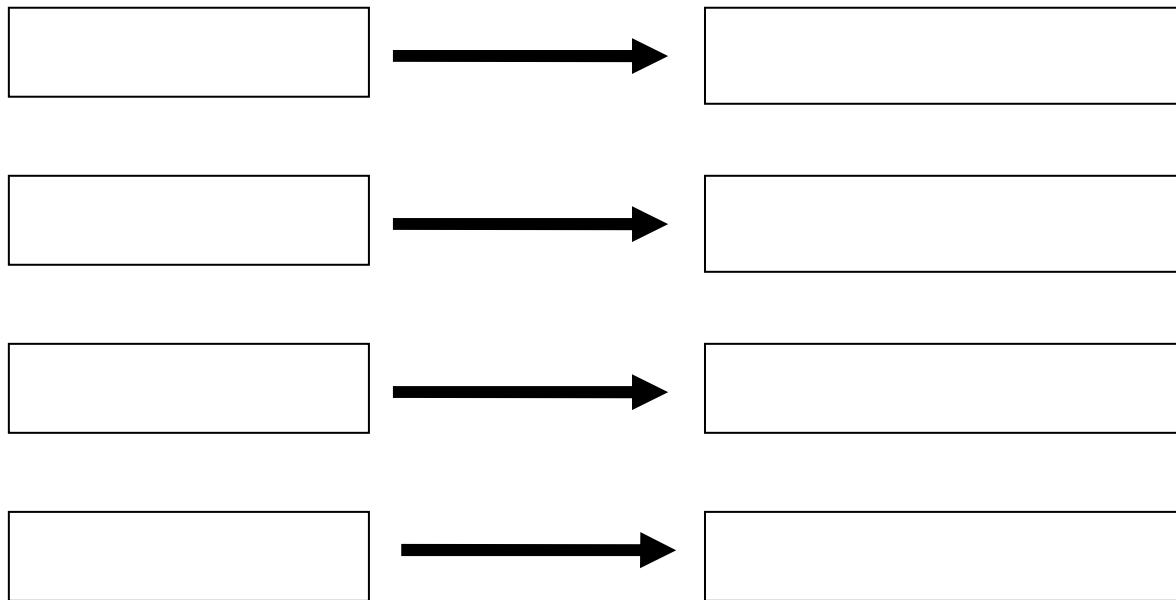
Training



Beispiel: Prinzip der lohnenden Pause



Beispiel: „Maximalkraft“



1.4 Belastungskomponenten

