**Was passiert eigentlich**

**in meinem Körper, wenn ich laufe ?**

Wenn man seine Leistung (z. B. seine Laufleistung)

verbessern will, muss man \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Der Körper muss sich erst an die neue Belastung

anpassen, indem er während der Belastung arbeitet.

Man erkennt dies von außen daran, dass:

- die Atmung \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Weshalb tut sie dies? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- der Puls \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Weshalb tut er dies? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- der Körper Schweiß absondert, damit er \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Meine Trainingseinheiten**

Trage alle deine Trainingseinheiten hier ein.

Notiere sie wie im folgenden Beispiel:

*Datum: z.B. 16.09.09*

*Das habe ich trainiert: z.B. laufen (im Stadion)*

*So lange habe ich trainiert: z.B. 2 x 4 min*

*So habe ich mich gefühlt*: ☹ ☺

**Trainingseinheit 1 (Unterricht)**:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 2**:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 3 (Unterricht)**:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 4**:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 5 (Unterricht)**:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 6**:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 7 (Unterricht)**:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 8**:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 9 (Unterricht)**:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 10**:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 11 (Unterricht)**:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 12**:

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺