

## **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? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

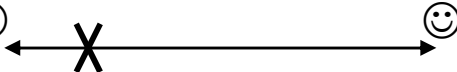
- der Körper Schweiß absondert, damit er \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


# 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: 😞 \_\_\_\_\_ 😊



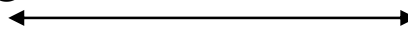
### **Trainingseinheit 5 (Unterricht):**

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: ☹️ ←————→ 😊