

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:



nwtech.com

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: ☺←X→☺

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: ☺



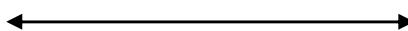
Trainingseinheit 4:

Datum: _____

Das habe ich trainiert: _____

So lange habe ich trainiert: _____

So habe ich mich gefühlt: ☺



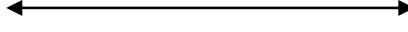
Trainingseinheit 5 (Unterricht):

Datum: _____

Das habe ich trainiert: _____

So lange habe ich trainiert: _____

So habe ich mich gefühlt: ☺



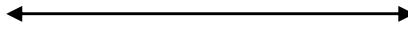
Trainingseinheit 6:

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: ☺←→☺