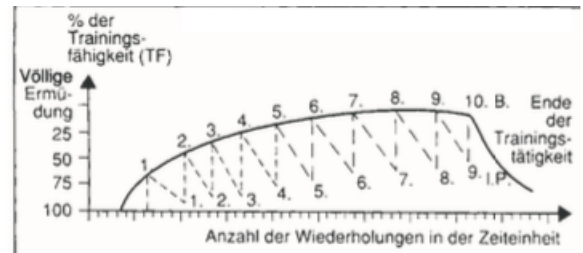
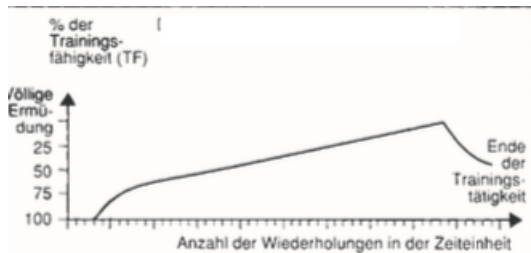




- ③ Beschrifte die in M1 gegebenen Abbildungen mit den jeweiligen Namen der jeweiligen Trainingsmethoden und beschreibe die wichtigsten Merkmale, hinsichtlich Belastungsintensität, Pausen, Belastungsumfang und



Material M1: Trainingsmethoden

(Quelle: <http://efsport.ch/skripts/pdf-dateien/ausdauer.pdf>)

- ④ Mehr und mehr Hobbysportler kaufen sich Pulsuhren und Armbänder. Erläutere den Nutzen dieser für die Steuerung von Trainingsprozessen.

Punkte:

/ 38

Note