Du möchtest/musst fitter werden und weißt nicht genau, wie du das anstellen sollst? Dieses Arbeitsblatt soll dir dabei helfen...

Vorgabe/Info:
Für die Bearbeitung der Arbeitsblätter hast du insgesamt **zwei Doppelstunden** Zeit. Am Ende sollst du einen Trainingsplan speichern, aus dem ersichtlich ist, was dein Trainingsziel ist, welche Übungen er enthält und wie oft du trainieren willst!

Welcher Trainingsplan für welches Ziel?

Zunächst ist es wichtig, sich über das Ziel und die Bedingungen des Trainings klar zu werden. Welche möglichen Ziele gibt es? Was will ich in _x_-Wochen erreichen? Wieviel Zeit kann ich dafür pro Woche investieren? Wo will ich trainieren? Wie will ich trainieren? Wieviel Geld habe ich zur Verfügung? Alleine oder in der Gruppe?
Diese und weitere Fragen gilt es zunächst zu beantworten! Natürlich können sich die Ziele im Laufe der Zeit ändern, wichtig ist aber, sich darüber Gedanken zu machen!

① Meine Fragen (und Antworten) zum Training:

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/trainingsplane

② **Informiere** dich auf folgenden Internetseiten über Empfehlungen zur Bewegungsintensität, zu unterschiedlichen Trainingsformen und über Trainingsgrundsätze. **Definiere** auch die nachfolgenden Begriffe.

Links:
https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerper/inhalt
https://www.hammer.de/fitnesswissen/muskelaufbau/der-richtige-trainingsplan
http://sportunterricht.de/fitness-zuhause/wasistfitness1.html
https://www.fitforfun.de/workout/fitness
https://mygoal.de/7-trainingsprinzipien-belastungssteuerung/

Training ist:

Zur Fitness gehören:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Beispiele für Trainingsziele:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Das Prinzip der Superkompensation bedeutet:

Die sieben Trainingsprinzipien sind:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/trainingsplane

> *Gut gemacht! Jetzt hast du alle notwendigen Infos, um dir deinen eigenen Trainingsplan zu erstellen! Denn:*
> *"Das beste Training liegt immer noch im selbständigen Machen."*
>
> Cyril Northcote Parkinson

③ Erstelle deinen persönlichen Trainingsplan! Je nach Zielsetzung enthält er entweder Übungen zur Kräftigung, zur Ausdauerfähigkeit, zur Verbesserung der Beweglichkeit oder eine Kombination aus mehreren Elementen. Nutze für die Erstellung Vorlagen und Übungsbeispiele aus dem Internet, z.B. hier:
https://muskel-training.net/muskelaufbau-trainingsplan/
https://www.fitforfun.de/sport/trainingsplan
https://www.fitundattraktiv.de/trainingsplan-fuer-zuhause-ohne-geraete-pdf/
https://mygoal.de/trainingswissen/ (gute Informationen zum Ausdauersport)

Speicherort:
Speicher deinen Trainingsplan im Tauschordner im Unterordner "Sport" mit folgendem Dateinamen:
Nachname-Trainingsplan.docx (bzw. das Dateiformat, das du gewählt hast)

Was mir sonst noch wichtig ist:

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/trainingsplane