

- 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.

