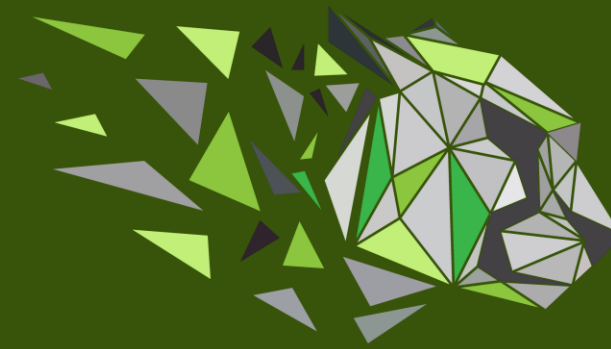
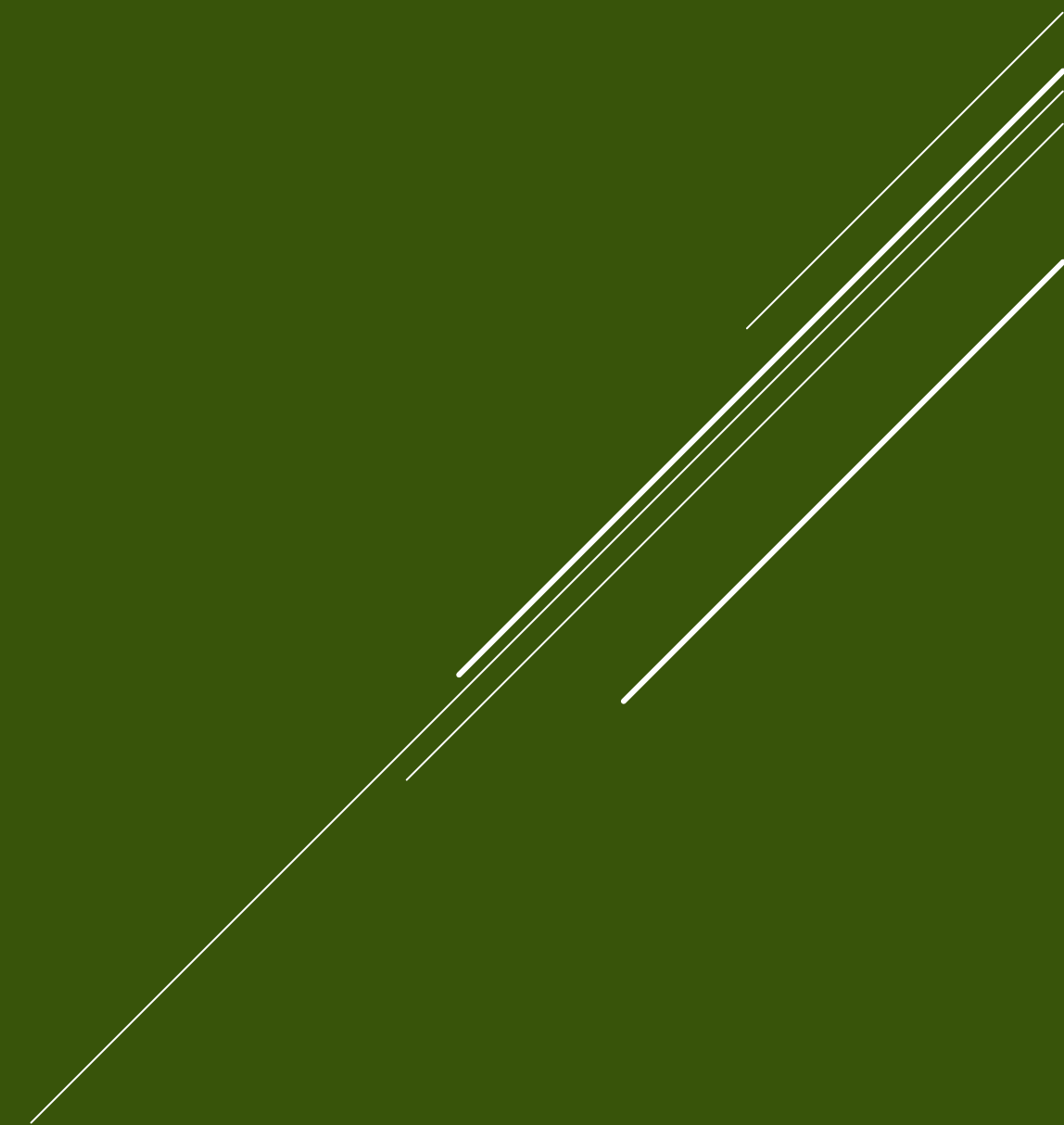


TRAININGSLEHRE

DIE GRUNDLAGEN, WELCHE JEDER ATHLET KENNEN UND VERSTEHEN MUSS



ESP-ATHLETES



Trainingsprinzipien



ELITE SPORTS PERFORMANCE

Bedeutung	Trainingsprinzip	Biologischer Einflussfaktor
Auslöser der Anpassung	P. d. trainingswirksamen Reizes	Reizstufenregel
	P. d. progressiven Belastungssteigerung	Parabolischer Kurvenverlauf des Adaptionsprozesses
	P. d. Variation	Reizstufenregel
Sicherung der Anpassung	P. d. optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung	Superkompensation
	P. d. Kontinuität	(De)Adaption
	P. d. Periodisierung und Zyklisierung	Phasencharakter des Adaptionsverlaufs
Spezifische Steuerung der Anpassung	P. d. Individualität	Individuelle Adaptionsfähigkeit
	P. d. zunehmenden Spezialisierung	Spezifische Adaption
	P. d. Spezifität	Wechsel von spezifischer und unspezifischer Adaption

Trainingsprinzipien



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Prinzip des trainingswirksamen Reizes
- ▶ Prinzip der progressiven Belastungssteigerung
- ▶ Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung

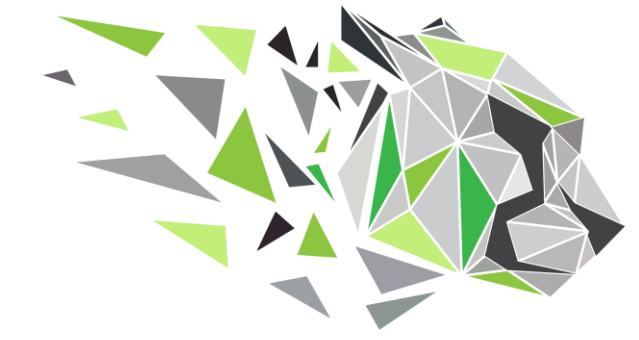
Trainingsprinzipien



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Prinzip des trainingswirksamen Reizes
- ▶ **Prinzip der progressiven Belastungssteigerung**
- ▶ Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung

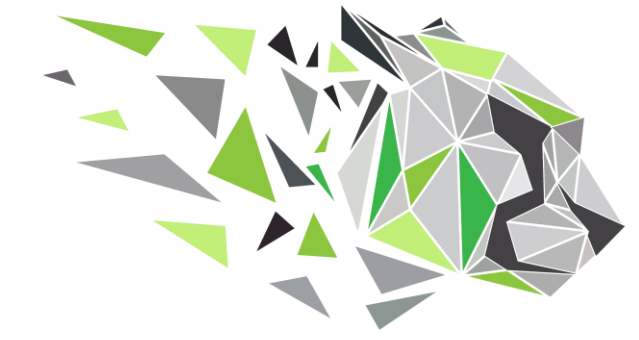
Trainingsprinzipien



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Prinzip des trainingswirksamen Reizes
- ▶ Prinzip der progressiven Belastungssteigerung
- ▶ **Prinzip der optimalen Gestaltung von Belastung und Erholung**

Trainingsprinzipien



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Prinzip der Variation
- ▶ Prinzip der Kontinuität
- ▶ Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung

Trainingsprinzipien



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Prinzip der Variation
- ▶ **Prinzip der Kontinuität**
- ▶ Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung

Trainingsprinzipien



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Prinzip der Variation
- ▶ Prinzip der Kontinuität
- ▶ **Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung**

Trainingsprinzipien



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Prinzip der Individualität
- ▶ Prinzip der zunehmenden Spezialisierung
- ▶ Prinzip der Spezifität

Trainingsprinzipien



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Prinzip der Individualität
- ▶ **Prinzip der zunehmenden Spezialisierung**
- ▶ Prinzip der Spezifität

Trainingsprinzipien



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Prinzip der Individualität
- ▶ Prinzip der zunehmenden Spezialisierung
- ▶ **Prinzip der Spezifität**