



Kraft V

Aufgabe: Ordnen Sie die unten genannten Tätigkeitsfelder in die Tabelle ein (jeweils 3)!



Bel.-parameter/ Trainingsziel	mehr Muskelwachstum	mehr Muskelkraft	mehr Muskelausdauer
Umfang (Wh.-zahl)			
Intensität (% des Max.- gewichts)			
Dichte (Pause)			
Beispiele			

Judoka, Bodybuilder, Gewichtheber, Kletterer, Ruderer, Disco-Türsteher, Speerwerfer, nach Verletzungen (Kreuzbandriss), Hammerwerfer

Anpassungen			
Muskelmasse (Hypertrophie)			
Festigkeit Sehnen und Bänder			
Durchblutung			
Schulung des Zu- sammenspiels von Muskeln (intermuskuläre Koordination)			