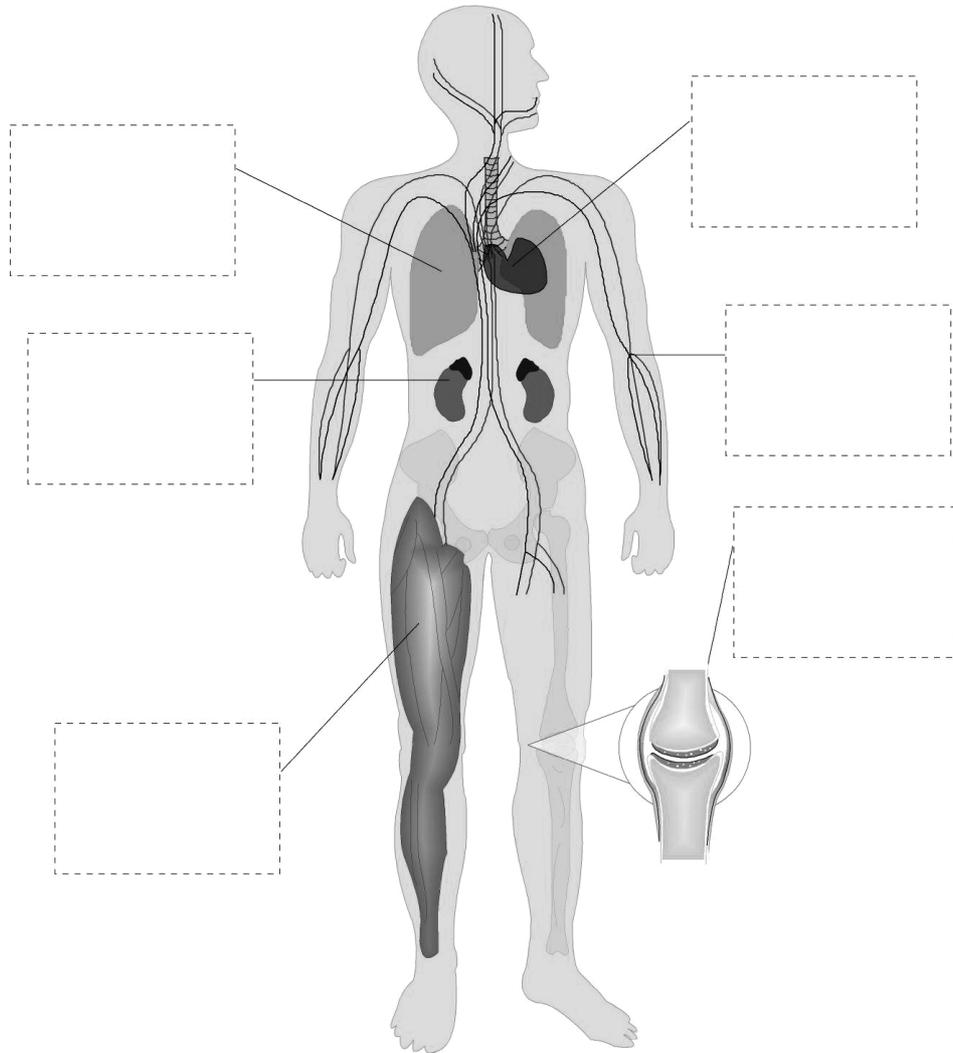


Ausdauer IV

Ergänzen Sie die zu erwartenden Anpassungen der einzelnen Organsysteme die durch Ausdauertraining hervorgerufen werden können!



	 Jogging	 Walking
Bewegungsmerkmale		
Schlussfolgerungen		