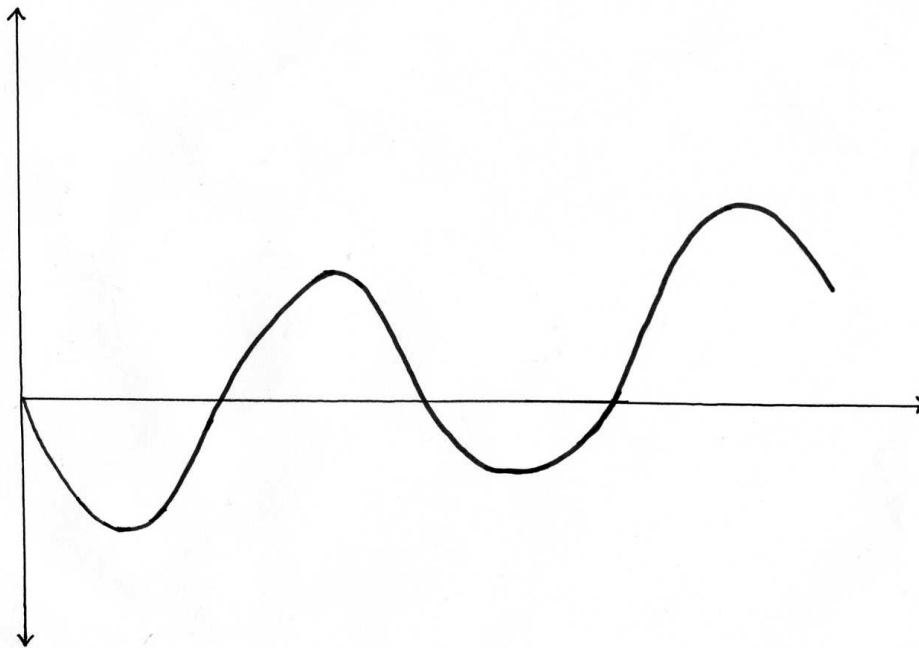




**Aufgabe 1:** Um einen optimalen Trainingserfolg zu bekommen ist es wichtig die Trainingseinheiten richtig zu planen. Wann soll optimalerweise die erneute Trainingseinheit beginnen? Setze dafür in den Kurvenverlauf die Kreuze an die richtige Stelle. Was genau passiert bei der Superkompensation?



---

---

---

---

---

---

---

**Aufgabe 2:** Beschreibe eines für dich und deine körperliche Verfassung geeignetes Krafttraining. Was ist das Ziel deines gewählten Trainings?

---

---

---

---

---

---

---