

1. Erläutert die vier Wege der Energiegewinnung am Beispiel eines 800m Sprinters mit eigenen Worten und zeichnet.
2. Recherchiert im Internet und erklärt, was ein Laktatstufentest ist und wie er durchgeführt wird.
3. Recherchiert darüber hinaus im Internet zum Thema Trainingsprinzipien und -gesetze und verschriftlicht eure Arbeitsergebnisse zu folgenden Unterthemen:
 - Reizschwelligengesetz
 - Gesetz der Homöostase und Superkompensation
 - Prinzip der progressiven Belastungssteigerung
 - Prinzip der Variation der Trainingsbelastung
 - Prinzip der Wiederholung und Kontinuität