**Was passiert eigentlich**

 **in meinem Körper, wenn ich laufe ?**

 Wenn man seine Leistung (z. B. seine Laufleistung)

 verbessern will, muss man \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 Der Körper muss sich erst an die neue Belastung

 anpassen, indem er während der Belastung arbeitet.

 Man erkennt dies von außen daran, dass:

 - die Atmung \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Weshalb tut sie dies? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 - der Puls \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Weshalb tut er dies? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 - der Körper Schweiß absondert, damit er \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Meine Trainingseinheiten**

Trage alle deine Trainingseinheiten hier ein.

Notiere sie wie im folgenden Beispiel:

*Datum: z.B. 16.09.09*

 *Das habe ich trainiert: z.B. laufen (im Stadion)*

 *So lange habe ich trainiert: z.B. 2 x 4 min*

 *So habe ich mich gefühlt*: ☹ ☺

**Trainingseinheit 1 (Unterricht)**:

 Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 2**:

 Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 3 (Unterricht)**:

 Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 4**:

 Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 5 (Unterricht)**:

 Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 6**:

 Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 7 (Unterricht)**:

 Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 8**:

 Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 9 (Unterricht)**:

 Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 10**:

 Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 11 (Unterricht)**:

 Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺

**Trainingseinheit 12**:

 Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Das habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So lange habe ich trainiert: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 So habe ich mich gefühlt: ☹ ☺