

Kompetenzbereiche **WPG Sportkunde**

6.Klasse, 4.Semester, Kompetenzmodul 4

Anatomische und physiologische Grundlagen

- Aufbau und Funktion der Muskulatur
- Muskelstoffwechsel

Allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Trainings

- Theorien der Adaption an Belastungen
- Trainingsprinzipien
-

Ausdauer

- Biologische Grundlagen
- Ausdauertraining