

Lehrkraft: Lechner

Leitfach: Sport

Rahmenthema: **Sportartspezifisches Kraft- und Ausdauertraining**

Zielsetzung des Seminars:

Physiologische Grundlagen zu Kraft und Ausdauer, Aufbau der Muskulatur, Innervierung etc.

Training von Kraft und Ausdauer allgemein und sportartspezifisch

mögliche Themen für die Seminararbeiten:

1. Verbesserung der Kraft im Bereich einer bestimmten Sportart
2. Verbesserung der Ausdauer in einer bestimmten Sportart
3. erstellen eines Trainingsplanes

ggf. weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

...