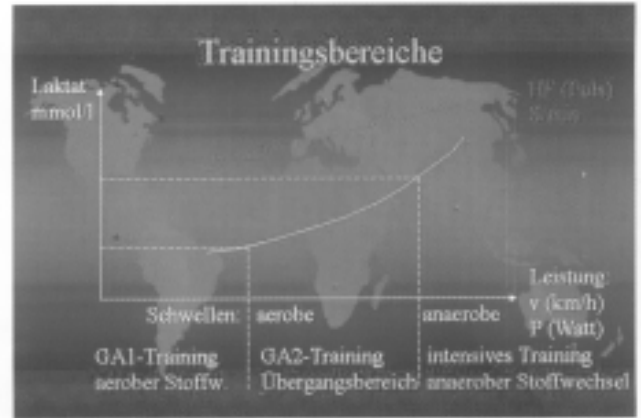


Grafik 3



Grafik 4

entstehen, wenn die Gesamtbelastung des Trainings die körperliche und geistige Regenerationsfähigkeit übersteigt.

An eine optimale Folge von Trainingsreizen **passt sich der Körper an**. Es kommt u. a. zu einer Ökonomisierung im Herz-Kreislauf-System

(Absenkung des Pulses auf gleichen Belastungsstufen), im Stoffwechsel (Absenkung der Laktatwerte auf gleichen Belastungsstufen) (s. Grafik 5), zur Verbesserung der Inanspruchnahme des Fettstoffwechsels, zur Erhöhung der Sauerstoffaufnahme-fähigkeit des Körpers, zur Erhöhung der Energiereserven im Körper, zu

Anpassungen im Atmungssystem, im Stütz- und Bewegungssystem etc. Sind die Trainingsreize zu selten, zu kurz oder zu gering, geschieht in unserem Körper gar nichts. Wird aber zu häufig, zu lange oder zu hart trainiert, führt dies in der Folge zur Leistungsstagnation oder auch Leistungseinbuße, zu gesundheitlichen