

Fitness, Trainingsplanung & Coaching

Dozent

Paul Perneckzy, Dipl. Bodyvitaltrainer,
Akademischer Sport- Fitnesstrainer,
Leistungssportler



Offene Fragen zur Stoffreflexion

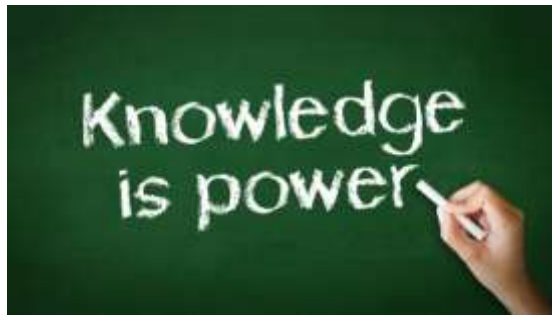
1. Durch welchen Stoffwechsel verläuft die Energiebereitstellung bei einem 6 Sekunden Sprint?
2. Was ist die empfohlene Karenzzeit zwischen Mahlzeiten bei angestrebter Gewichtsreduktion?
3. Was ist Training (Definition)?
4. Wie viele physische Grundeigenschaftentrainieren wir?
5. In welchem Bereich ist Abtraining eine probate Methode
6. Was versteht man unter Homöostase?
7. Welchen Effekt bezwecken wir mit der Störung der Homöostase?
8. Durch was wird die Trainingsbelastung bestimmt?
9. Was benötigen wir für ein strukturiertes Training?
10. Was ist die korrekte Reihenfolge beim Aufbau einer Trainingseinheit?
11. Was passiert, wenn die Regenerationsphase zu lange dauert?
12. Was ist die Superkompensation?
13. Was passiert mit dem Leistungsniveau während des Trainings?
14. Wie viele Minuten nach der Belastung ist der Säure Basen Haushalt wieder im Gleichgewicht?
15. Wie lange dauert das Auffüllen des Muskelglykogens nach einer Belastung?
16. Wann erreicht der Körper seine volle aerobe Leistungsfähigkeit nach einer Belastung?
17. Wird nach einer Belastung erst das Leberglykogen oder das Muskelglykogen aufgefüllt?
18. Welche Sportarten sind besonders für aktive Regeneration geeignet?
19. Warum ist aktive Regeneration sinnvoll?
20. Was ist Tapering?
21. Welche Auswirkung hat Training auf die Glykogenspeicher
22. Wodurch können wir die Regeneration beschleunigen?
23. Wie reagiert der Körper nach dem Training auf Nährstoffzufuhr?

24. Welchen Einfluss hat Alkoholkonsum nach dem Training auf die Regeneration?
25. Aktive Regeneration findet am effektivsten in welchem Trainingsbereich statt?
26. Was ist Carboloadung?
27. Erkläre die Saltin Diät:
28. Was ist der Schlüssel zum Erfolg bei der Saltin Diät?
29. Warum ist die Aufnahme von Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index nach dem Training positiv zu bewerten?
30. Die Aufnahme von Lebensmitteln mit hohem glykämischen Index vor dem Training hat welchen Effekt?
31. Der glykämische Index von 100 entspricht welchem Lebensmittel?
32. Was ist im Overreaching im Training?
33. Wie bezeichnet man Addisonoides Übertraining noch?
34. Was passiert bei Übertraining mit dem Leistungsniveau des Sportlers?
35. Wie behandelt man Übertraining?
36. Nenne Symptome von Übertraining
37. Nenne die Prinzipien der Belastung
38. Nenne die Prinzipien der Zyklisierung
39. Nenne die Prinzipien der Spezialisierung
40. Was ist ein überschwelliger Trainingsreiz?
41. Wie viele Reizschwellen gibt es laut Reizstufenregel?
42. Warum wird vor dem Training die Konsumation von Lebensmitteln mit mittlerem glykämischen Index empfohlen?
43. Für wen ist das Prinzip der periodisierten Erholung vor allem von Bedeutung?
44. Wie lange brauchen die Strukturen des Zentralnervensystems zur Anpassung?
45. Welchen Stoffwechsel beansprucht Krafttraining im Vergleich zum Ausdauertraining vermehrt?
46. Was benötigen wir zur Auslösung der Superkompensation?
47. Ab welchem Intensitätsbereich findet beim Ausdauertraining auch eine strukturelle Anpassung statt?
48. Auf welcher Basis funktioniert Energiebereitstellung bei der Schnelligkeitsausdauer?
49. Wie lange ist die Belastungszeit bei der Kurzeitenausdauer?
50. Bei welcher Belastungsdauer findet die Energiebereitstellung in etwa zu gleichen Teilen aerob und anaerob statt?
51. Wie lautet die Karvonenformel?
52. Bei welchem Laktatwert liegt ca. die aerobe Schwelle?
53. Wofür steht die Abkürzung PWC?
54. Was ist der Normwert beim PWC 170 für untrainierte, normalgewichtige Personen?
55. Wie wird das Maximum der Herzleistung bezeichnet?
56. Wo kommt der Conconi Test hauptsächlich zum Einsatz?

57. Der Muskelfunktionstest nach Janda hat wie viele Grundstufen?
58. Was ist der Energielieferant für den anaerob laktaziden Stoffwechsel?
59. Was bewirkt die Acidose bei einer hohen körperlichen Belastung?
60. Die körpereigenen Glykogenreserven sind auf welche Belastungszeiten begrenzt?
61. Der aerob lipolytische Stoffwechsel kann Energie für welche Belastungsdauer bereit stellen?
62. 1 Mol freie Fettsäuren ergibt im Energiestoffwechsel wieviel ATP?
63. In welchem Trainingsbereich wird die Effektivität der Glykolyse hauptsächlich verbessert?
64. In welchem Intensitätsbereich sollte im Ausdauersport der überwiegende Teil des Trainings stattfinden?
65. Wie lange dauert ein Mesozyklus?
66. Wie lange dauert ein Makrozyklus?
67. Nach welchem Prinzip erfolgt der Aufbau von Mikrozyklus, Mesozyklus und Makrozyklus?
68. Erkläre das Prinzip der lohnenden Pause:
69. Welche Entwicklung forciert die Dauerperiode, was verbessere ich damit?
70. Was ist die Durchschnittsgeschwindigkeit beim Fahrspiel?
71. Bei welchen Belastungen ist das Einlaufen/ Aufwärmen besonders wichtig?
72. Bei wie viel Wiederholungen findet Maximalkrafttraining statt?
73. Welche positiven Effekte hat das Krafttraining?
74. Was passiert bei der exzentrischen Kontraktion?
75. Was passiert bei der konzentrischen Kontraktion?
76. Was sind die Faktoren der Kraft?
77. In welchem Intensitätsbereich findet Muskelfunktionstraining statt?
78. Bei welcher Intensität findet im Krafttraining eine Verbesserung von Stoffwechsel und Energiebereitstellung statt?
79. Was soll man bei tonuserhöhter Muskulatur trainieren?
80. Warum ist Stationstraining für Hypertrophie besser geeignet als Zirkeltraining?
81. Was besagt das Prioritätsprinzip?
82. Was ist ein Supersatz?
83. Was ist ein Reduktionssatz?
84. Was ist das Prinzip von funktionellem Training?
85. Was sind Cheatings?
86. Welche Muskelschlinge trainiert der abdominal crunch?
87. Was ist das wichtigste Steuerzentrum für das Zusammenspiel der koordinativen Komponenten?
88. Welcher Leistungstest erfordert die Abnahme von Blutproben?
89. Wie lange dauert ein Makrozyklustrainingsplan?
90. Was passiert beim Sport mit Stresshormonen?
91. Was ist der glykämische Index?
92. Was ist die glykämische Last?

93. Was sind die 6 Faktoren des effektiven Coachings?
94. Wie lange dauert bei optimalem Umfeld die Konzentrationsspanne eines Erwachsenen?
95. In welchem Trainingsbereich findet die Ökonomisierung des Fettstoffwechsels statt?
96. Für welche Sportler ist Fettstoffwechseltraining relevant?
97. Was ist Intermittierendes Training?
98. Wie lange dauert nach einer Belastung die vollständige Auffüllung der muskulären Kreatinphosphatspeicher?
99. Welche Art von Fragen erfordert Coaching?
100. Wie groß ist der Belastungszeitraum beim Schnellkrafttraining?

Wir wünschen viel Erfolg im Studium!



Auf zum nächsten Karrieresprung!