



WPU II - Trainingslehre

Die Trainingslehre ist die Lehre der Vermittlung von Kenntnissen zur Durchführung eines sportlichen Trainings mit der Zielsetzung die eigene Leistung und Fitness zu verbessern.

Das Kursziel:

Gemeinsam wollen wir unsere sportliche Leistungsfähigkeit verbessern und verstehen wie unterschiedliche Trainingsreize auf unseren Körper wirken.

Inhalte:

- Einführung in die Trainingslehre
- Erstellen und Durchführung eigener Krafttrainingspläne
- Krafttraining mit und ohne Geräte
- Ausdauertraining in verschiedenen Formen
- Schnelligkeitstraining
- Koordinationstraining
- Planung und Durchführung von Leistungstests
- beobachten und korrigieren
- helfen und sichern



Schulische und außerschulische Aktivitäten:

- Nutzung von Trainingsmöglichkeiten außerhalb der Schule (LaVida, Strand etc.)
- für die wöchentliche Nutzung des LaVidas (inkl. eGym und kostenloser Getränke) fallen für das Schuljahr monatliche **Kosten** in Höhe von **5 – 7 Euro** (je nach Kurs Größe) an

Wer sollte den WPU-Trainingslehre wählen?

Schülerinnen und Schüler, die

- gern und viel Sport treiben.
- ihre körperliche Leistungsfähigkeit testen und verbessern möchten.
- die Bereitschaft mitbringen, sich körperlich zu belasten und bis **an ihre Grenzen gehen**.
- verstehen wollen, welchen Einfluss unterschiedliche Trainingsreize auf ihren Körper haben.

