

Biologische Grundlagen

- Adaptation
- Superkompenstation
- Mobilisationsschwelle
- Reizstufenregel
- Funktionszustandsregel



[Kahoot: Adaption und Superkompenstation](#)

Video: Der Kanal-Cup in voller Länge (2019)

Zum Thema persönliche Grenzen und Mobilisationsschwelle

- <https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/sportclub/Der-Kanal-Cup-in-voller-Laenge,rudern974.html>
- ab ca. 45min

[sport, sport-theorie](#)

From:

<https://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**



Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:biologische-grundlagen>

Last update: **2019/09/12 16:38**