

- 1 Ein Sportler trainiert in der Aufbauphase nach Trainingsplan 1, während der Wettkampfphase nach Trainingsplan 2. Ergänze die Tabelle um Bruchteile und Prozentangaben.

	Trainingsplan 1: Trainingsumfang 40 h/Woche			Trainingsplan 2: Trainingsumfang 25 h/Woche		
Krafttraining	17 h	$\frac{17}{40}$	42,5 %	6 h
Ausdauertraining	12 h	4 h
Schnellkrafttraining	5 h	5 h
Aktive Erholung	4 h	2 h
Techniktraining	2 h	8 h

- 2 Kreuze die zu Tabelle aus Aufgabe 1. passenden Aussagen an.

Aussage	richtig	falsch
In der Aufbau- und in der Wettkampfphase nimmt das Schnellkrafttraining denselben Stellenwert ein!		
Aktive Erholung hat bei beiden Trainingsplänen denselben prozentuellen Anteil.		
In der Aufbauphase wird dem Schnellkrafttraining anteilmäßig weniger Zeit gewidmet.		
Das Ausdauertraining wird bei Trainingsplan 1 mit doppelt so viel Zeitaufwand betrieben.		
Schnellkrafttraining nimmt bei beiden Plänen gleich viel Zeit pro Woche in Anspruch.		
Bei Trainingsplan 1 liegt der Schwerpunkt bei Kraft- und Ausdauertraining, bei Trainingsplan 2 bei Kraft- und Techniktraining.		
Der prozentuelle Anteil der aktiven Erholung wird beim Umstieg von Trainingsplan 1 auf Trainingsplan 2 um mehr als die Hälfte verringert.		

- 3 Stimmt die folgende Aussage? Rechne nach.
„Wenn in einer 500-g-Schachtel Müsli 32 g Rosinen enthalten sind, dann sind in einer 65-g-Portion ungefähr 4,2 g Rosinen enthalten!“

