

Trainingstiming

Santiago (18 Jahre) und Sabrina (17 Jahre) sind gute Freunde. Beide machen hin und wieder Sport. Als Neujahres-Vorsatz entscheiden sie sich, bald an einem 10km Lauf teilzunehmen. Dieser steht in 3 Monaten an. Sabrina ist hoch motiviert und sucht online nach Trainingstipps für Läufer. Ein Fitness-Influencer empfiehlt ihr mind. 5x die Woche intensiv Laufen zu gehen. Santiagos Motivation ist hingegen nicht so groß. Er denkt sich: „Ich gehe einfach ein paar Mal laufen, dann wird das schon.“

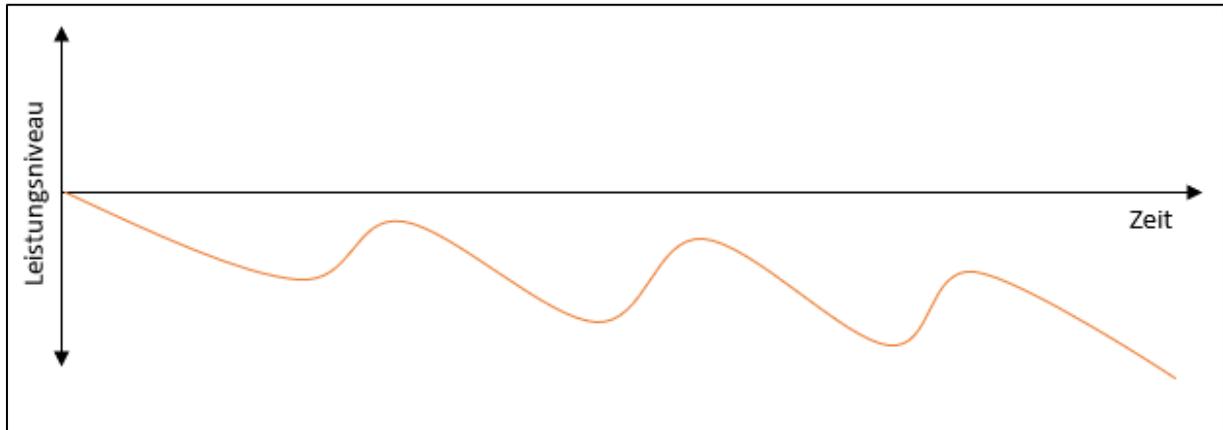


Abbildung 1: Leistungskurve von Sabrina

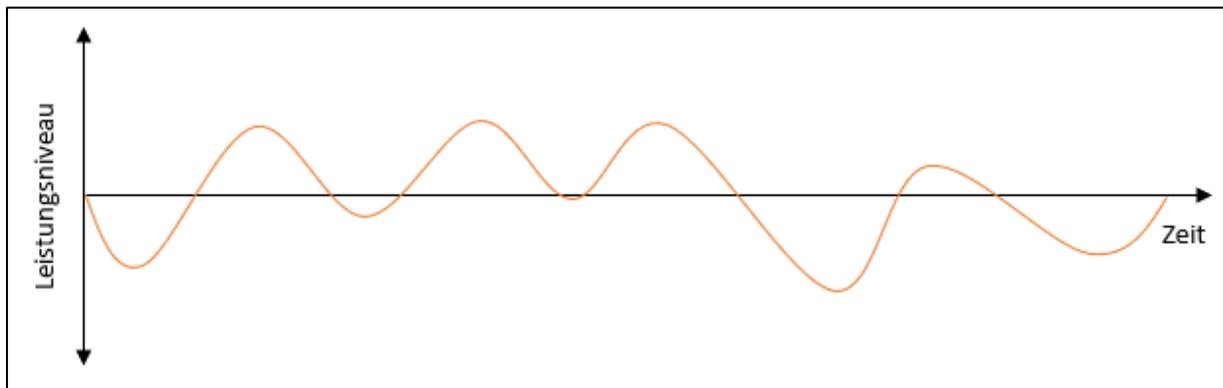


Abbildung 2: Leistungskurve von Santiago

Aufgabe 1: Erkläre mit Hilfe der Abbildungen, wieso Sabrina und Santiago ihre Leistungen nicht steigern konnten.

Aufgabe 2: Gib den beiden Trainingstipps für die Vorbereitung auf den nächsten Lauf.