

Sie trainieren Ihre Grundlagenausdauer mit einem lockeren Lauf, der etwa 35 -40 min dauert. Wie wird die Energie bereit gestellt?

**Aufgabe : Energiebereitstellung**

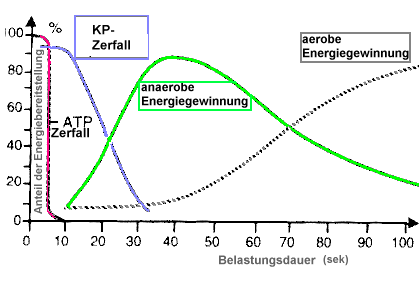
Ein Jogger läuft folgende Strecke:

Start 🡪 5min lockeres Lauftempo 🡪 100m Steigung, der Läufer hält sein Tempo 🡪30 min lockeres Lauftempo 🡪 100m Endspurt

Welche Energiebereitstellungsprozesse laufen während der einzelnen Streckenabschnitte schwerpunktmäßig ab?

1. Stellen Sie die unterschiedlichen Prozesse der entsprechenden Streckenabschnitte auf einem Zeitstrahl dar!
2. Erläutern Sie die unterschiedlichen Energiebereitstellungsprozesse auch mithilfe des Schaubilds M1.

M1:



Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/atp.html>, entnommen: 5.4.14