

# Biologische Grundlagen

- Adaptation
- Superkompensation
- Mobilisationsschwelle
- Reizstufenregel
- Funktionszustandsregel

**Kahoot!**

[Kahoot: Adaption und Superkompensation](#)

Zum Thema persönliche Grenzen und Mobilisationsschwelle:

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

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

[sport](#), [sport-theorie](#)

From:

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

Permanent link:

<https://www.herr-zimmerer.de/doku.php/open:biologische-grundlagen?rev=1568299088>

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

