

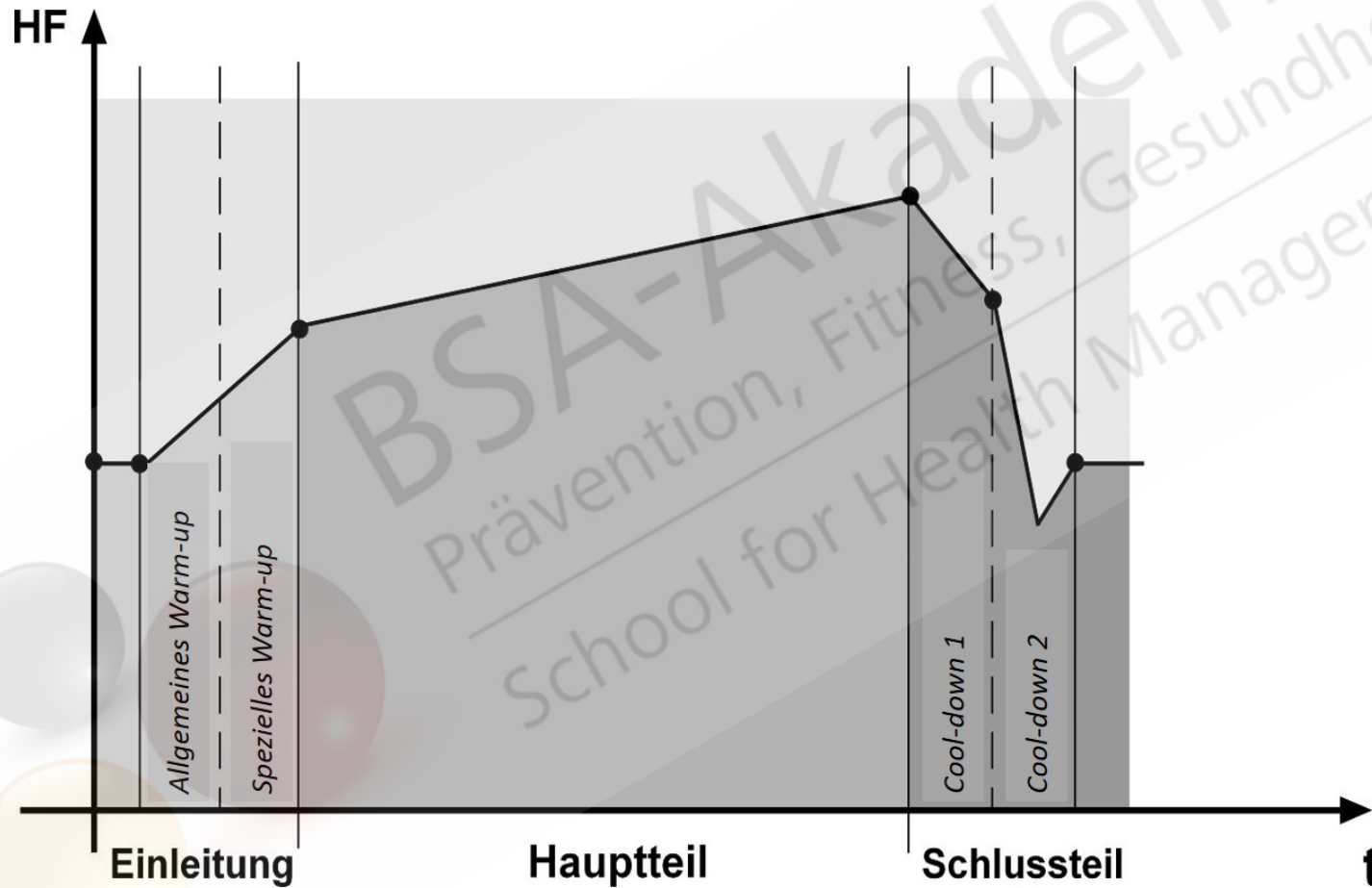
# Didaktik / Methodik 1: Stundenaufbau

# Aufbau einer Trainingseinheit



(© BSA/DHfPG)

# Belastungskurve



(© BSA/DHfPG)

# Methodische Grundsätze



Vom Leichten zum Schweren  
Vom Einfachen zum Komplexen  
Vom Bekannten zum Unbekannten

(© BSA/DHfPG)

# Aufbaumethoden in ausdauerorientierten Kursen

---

## Lineare Progression



Add On-Methode