

ÜBERTRAINING UND SEINE FOLGEN

Trainingsbelastung



Auswirkung	Akute Ermüdung	Kurzzeitiges Overreaching	Extremes Overreaching	Übertrainings-Syndrom
Erholungs-Zeitraum	Tage	Tage bis Wochen	Wochen bis Monate	Unbestimmte Dauer
Leistungs-Fähigkeit	Zuwachs	Vorübergehend geringer	Stagnation oder Abnahme	Abnahme