

Inhalt

| | | | | | |
|------------|-----------------------------------------------------------|----|------------|--------------------------------------|----|
| 1 | Historisches | 1 | 3.7 | Energiestoffwechsel | 39 |
| 3.7.1 | Funktion | 40 | | | |
| 3.7.2 | Laktat und Muskelübersäuerung | 44 | | | |
| 3.7.3 | Training | 47 | | | |
| 3.8 | Ermüdung und Erholung | 48 | | | |
| 3.9 | Endokrinologie und Hormone | 49 | | | |
| 3.9.1 | Funktion von Hormonen | 49 | | | |
| 3.9.2 | Steckbriefe von Hormonen | 49 | | | |
| 3.9.3 | Hormonkonzentrationen im Blut | 52 | | | |
| 4 | Training | 53 | | | |
| 4.1 | Ausbildung und Leistungstraining | 53 | | | |
| 4.1.1 | Trainingsprinzipien | 54 | | | |
| 4.1.2 | Trainingswissenschaften | 56 | | | |
| 4.1.3 | Leistungstraining | 57 | | | |
| 4.2 | Trainingskonzeption und Trainingsplanung | 58 | | | |
| 4.2.1 | Trainingsziele | 61 | | | |
| 4.2.2 | Trainingsmethoden | 67 | | | |
| 4.2.3 | Trainingskontrollen | 73 | | | |
| 5 | Nährstoffversorgung und Fütterung | 83 | | | |
| 5.1 | Wasser und Elektrolyte | 83 | | | |
| 5.2 | Raufutter | 84 | | | |
| 5.3 | Energie | 84 | | | |
| 5.4 | Eiweiß und Aminosäuren | 84 | | | |
| 5.5 | Mineralstoffe und Spurenelemente | 84 | | | |
| 5.6 | Vitamine | 84 | | | |
| 6 | Doping | 87 | | | |
| 6.1 | Einleitung | 87 | | | |
| 6.2 | Historisches | 87 | | | |
| 6.3 | Dopingprinzipien | 88 | | | |
| 6.3.1 | Bestimmungsgründe des Dopings | 88 | | | |
| 6.3.2 | Dopingverfahren | 89 | | | |
| 6.4 | Nachweis von Doping | 91 | | | |
| 6.5 | Dopingkontrolle | 92 | | | |
| 6.5.1 | Probleme der Dopingkontrolle | 92 | | | |
| | Literaturverzeichnis : | 94 | | | |
| | Stichwortverzeichnis | 98 | | | |