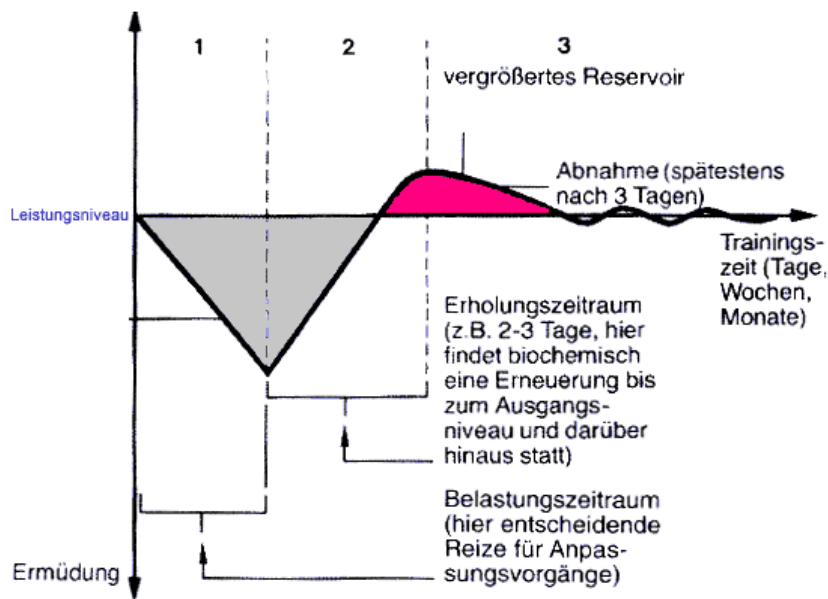


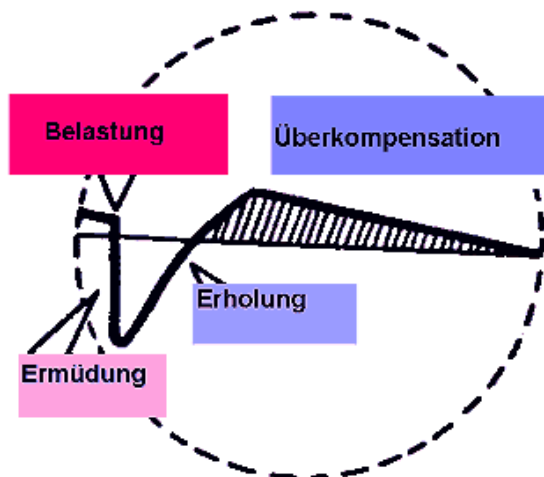
Superkompensation



Während der Erholung werden die ausgeschöpften Energiereservoir nicht nur aufgefüllt, sondern durch Überkompensation erfolgt ein Aufbau von Energiepotentialen über das ursprüngliche Ausgangsniveau hinaus.

Mit der Überkompensation betreibt der Organismus also eine Art "Vorratswirtschaft", indem er sich auf ein höheres Leistungsniveau entwickelt, von dem aus zukünftige Belastungen ökonomischer zu bewältigen sind.

Auf diese Weise verschieben sich im Verlaufe eines Anpassungsprozesses das Leistungsniveau und damit auch der untere Schwellenwert immer weiter nach oben.



Um einen kontinuierlichen Leistungszuwachs zu erzielen, müssen die Trainingsreize nach dem Prinzip der steigenden Belastung schrittweise erhöht werden.