

Fitness, Trainingsplanung & Coaching



Dozent

Paul Perneczky

Dipl. Bodyvitaltrainer, Akademischer Sport-Fitnesstrainer, Leistungssportler

Fragenkatalog:

10 Multiple Choice Fragen zur Stoffreflexion

1. Wie läuft die Energiebereitstellung bei einem 6 Sekunden Sprint?

- A. Anaerob laktazid
- B. Anaerob alaktazid
- C. Aerob laktazid
- D. Aerob alaktazid

Antwort: B

2. Durch Störung der Homöostase kommt es zu...

- A. Krämpfen.
- B. einem verstärkten Muskelabbau.
- C. Anpassung des Körpers und einem erhöhten Funktionszustand.
- D. Verletzungen des passiven Bewegungsapparates.

Antwort: C

3. Das Prinzip der Superkompensation besagt, dass...

- A. durch einen Trainingsreiz eine Anpassung in der Regenerationsphase ausgelöst wird.
- B. durch zu häufiges Training die Verletzungshäufigkeit zunimmt.
- C. das Ausdauertraining durch essenzielle Fette positiv beeinflusst wird.
- D. nur bei Maximalbelastungen eine Anpassung des Organismus stattfindet.

Antwort: A

4. Wie viele Minuten nach der Belastung ist der Säure Basen Haushalt wieder im Gleichgewicht?

- A. 30 Minuten
- B. 60 Minuten
- C. 15 Minuten
- D. 10 Minuten

Antwort: A

5. Bei der Saltin Diät wird die Kohlenhydratzufuhr bei gleichzeitigem Training...

- A. erhöht.
- B. verringert.
- C. komplett vermieden.
- D. nur durch Flüssigkeiten abgedeckt.

Antwort: B

6. Als Overreaching bezeichnet man die...

- A. schwerwiegendere Form des Übertrainings.
- B. die Verbesserung der eigenen Bestleistung im Wettkampf.
- C. die leichtere, kürzer andauernde Form des Übertrainings.
- D. die erhöhte Anpassung bei der Superkompensation.

Antwort: C

7. Bei welcher Belastungsdauer findet die Energiebereitstellung in etwa zu gleichen Teilen aerob und anaerob statt?

- A. 5 Minuten
- B. 3 Minuten
- C. 1 Stunde
- D. 30 Minuten

Antwort: B

8. Die körpereigenen Glykogenreserven sind begrenzt auf Belastungszeiten...

- A. von 60-90 Minuten.
- B. von ca. 30 Minuten.
- C. von 24 Stunden.
- D. von 8-10 Minuten.

Antwort: A

9. Im Gegensatz zum glykämischen Index bewertet die glykämische Last auch...

- A. den Ballaststoffgehalt eines Lebensmittels.
- B. den Proteingehalt eines Lebensmittels.
- C. die Kohlenhydratdichte eines Lebensmittels.
- D. den Fructoseanteil eines Lebensmittels.

Antwort: C

10. Wie lange dauert bei optimalem Umfeld die Konzentrationsspanne eines Erwachsenen?

- A. 30 Minuten
- B. 5 Minuten
- C. Eine Stunde
- D. 45 Minuten

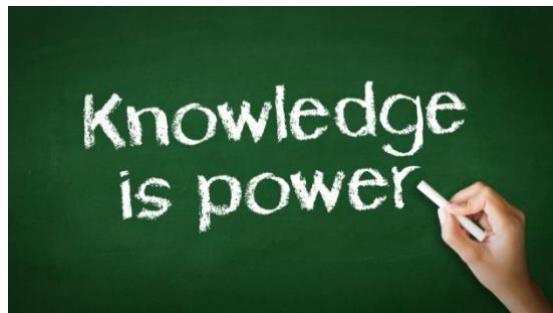
Antwort: D

Wir freuen uns auf Ihre Fragen!

Fragen vor Kursbeginn: irmi.hinterberger@amc.or.at
Fragen während des Kurses: studienabteilung@amc.or.at

Infos zur Bildungskarenz:
<http://www.mba-studium.at/bildungskarenz>

Wir wünschen viel Erfolg im Studium!



Auf zum nächsten Karrieresprung!

Version: 2

