

# Superkompensation

Die Verbesserung durch Training erfolgt nicht wie viele annehmen während des Trainings, sondern in den Zeitabständen zwischen den Trainingsreizen.

(z.B Trainingstagen )

## Prinzip der Superkompensation

Dieses Prinzip der Superkompensation besagt, dass ich an einem **Ausgangswert A** mein Training beginne.

Durch die Belastung während des Trainings fällt meine Leistung ab. **Wert B.**

( z.B viele Akros oder viele Kick's)

Nun folgt die Erholung (Regeneration). Durch die Belastung „merkte“ der Körper dass er dieser nicht standhalten konnte und erholt sich über den Ausgangswert **A** hinaus.

(**Wert C**, Man spricht hierbei von einem *erhöhten Funktionszustand*).

**Genau zu diesem Zeitpunkt müsste der nächste Trainingsreiz oder Wettkampf folgen.**

