



Name:

Muskelaufbau: Ein Fall – viele Perspektiven

Fallanalyse: Toms Muskelaufbau bleibt aus – wo liegen die Fehler?

Tom zeigt ein Trainingsverhalten und einen Lebensstil, der nicht zum Muskelaufbau geeignet ist.

Auftrag 1: Stellt euch eure Ergebnisse aus den Expertengruppen vor. Beschreibt, welche Fehler Tom konkret beim Training, bei den Pausen und bei der Ernährung macht und begründet, worin die Fehler liegen.

Auftrag 2: Formuliert Empfehlungen für Tom, wie er seinen Trainings- und Lebensstil anpassen sollte, um sein Ziel des Muskelaufbaus zu erreichen. Notiert diese übersichtlich in die entsprechenden Felder (Training/Pause/Ernährung), um sie später der Klasse zu präsentieren.

Fallanalyse

Training:	Toms Ziel: Muskelaufbau
Pause:	
Ernährung:	