

INVITATION

Leçon d'essai donnée dans le cadre de la procédure d'habilitation en

Neurologie

Dr. rer. nat. Dennis Born

Dépt. des neurosciences et des sciences du mouvement (NMS)

Lundi 13 novembre 2023, à 17h15

Auditoire 0.013 – Bâtiment PER 10 – Chemin du Musée 9

Université de Fribourg – 1700 Fribourg

“Endurance training and underlying mechanisms”



« Comment mon endurance s'améliore-t-elle - et pourquoi ? »

L'entraînement en endurance a de nombreuses facettes, qu'il s'agisse d'améliorer la condition physique ou d'augmenter la performance. Cependant, une compréhension approfondie des mécanismes physiologiques est toujours nécessaire pour gérer l'entraînement d'endurance de manière optimale, comprendre les effets présentés dans les études et les appliquer à différents groupes cibles.

La leçon associe les bases théoriques à des exemples appliqués de la pratique d'entraînement. Le contenu et l'intensité de l'entraînement sont placés dans le contexte des adaptations centrales et périphériques et leur application dans l'approche polarisée de l'entraînement et à différents groupes cibles est discutée.

Fribourg, le 31 octobre 2023

Prof. Ulrich Ultes-Nitsche
Doyen et Président de la ComHabil

INVITATION

Leçon d'essai donnée dans le cadre de la procédure d'habilitation en

Neurologie

Dr. rer. nat. Dennis Born

Dépt. des neurosciences et des sciences du mouvement (NMS)

Lundi 13 novembre 2023, à 17h15

Auditoire 0.013 – Bâtiment PER 10 – Chemin du Musée 9

Université de Fribourg – 1700 Fribourg

“Endurance training and underlying mechanisms”



« Wie verbessert sich meine Ausdauer
– und warum ? »

Ausdauertraining hat viele Facetten, sei es zur Verbesserung der Fitness oder zur Steigerung der Leistung. Es benötigt ein umfassendes Verständnis der physiologischen Mechanismen, um Ausdauertraining optimal zu steuern, die in Studien dargestellten Effekte zu verstehen und auf verschiedene Zielgruppen zu adaptieren.

Die Vorlesung verknüpft die theoretischen Hintergründe mit angewandten Beispielen aus der Trainingspraxis. Trainingsinhalte und -intensitäten werden in den Kontext zentraler und peripherer Anpassungen gesetzt und deren Anwendung im polarisierten Trainingsansatz und in verschiedenen Adressatengruppen diskutiert.

Fribourg, le 31 octobre 2023

Prof. Ulrich Ultes-Nitsche
Doyen et Président de la ComHabil