

Fitnesstrainer-B-Lizenz - Erstellung eines Trainingsplans über einen Zeitraum von 6 Monaten im Krafttraining nach der ILB-Methode



Filesize: 1.46 MB

Reviews

This created publication is excellent. It generally does not price a lot of. You may like just how the writer create this pdf.

(Jo Kuhlman)


FITNESSTRAINER-B-LIZENZ - ERSTELLUNG EINES TRAININGSPLANS & UML;BER EINEN ZEITRAUM VON 6 MONATEN IM KRAFTTRAINING NACH DER ILB-METHODE



To read **Fitnesstrainer-B-Lizenz - Erstellung eines Trainingsplans über einen Zeitraum von 6 Monaten im Krafttraining nach der ILB-Methode** eBook, please click the link under and download the file or gain access to other information that are related to FITNESSTRAINER-B-LIZENZ - ERSTELLUNG EINES TRAININGSPLANS & UML;BER EINEN ZEITRAUM VON 6 MONATEN IM KRAFTTRAINING NACH DER ILB-METHODE book.

Grin Verlag Dez 2012, 2012. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 210x147x10 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Titel. - Studienarbeit aus dem Jahr 2012 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, einseitig bedruckt, Note: 1,67, BSA-Akademie Saarbrücken (BSA-Akademie Saarbrücken/ LIFESTYLE Fitnesszentrum GmbH), Sprache: Deutsch, Anmerkungen: Die Hausarbeit ist ebenfalls für Triathleten geeignet, die ihr Training um den Bereich Krafttraining erweitern wollen. , Abstract: Inhaltsverzeichnis1Diagnose51.1Angaben zur Person51.2Biometrische Parameter51.2.1 Bewertung und Normenwertevergleich des BMI und des Körper-fettanteils51.2.1.1Bewertung und Normenwertevergleich des BMI51.2.1.2Bewertung und Normenwertevergleich des Körperfettanteils61.3Gesundheitszustand71.4Aktuelle und früher betriebene Sportarten81.5Trainingsmotive und Trainingswünsche81.6Zeitbudget82Zielsetzung82.1Kriterien der Zielsetzung82.2Begründung für die Festlegung der Trainingsziele103Trainingsplanung113.1Makrozyklus113.1.1Makrozyklusdarstellung123.1.2Makrozyklus - Aufbauerläuterung/ -begründung sowie Periodisierung betreffend der Trainingsziele133.1.3Makrozyklus - Beschreibung der Durchführung der ILB- Methode/ des ILB-Tests143.2Mesozyklus153.2.1Mesozyklus - Beschreibung der Aufwärmmethodik in Anlehnung an die Testperson153.2.2Mesozyklusdarstellung173.2.3Mesozyklus - Aufbauerläuterung/ -begründung betreffend der Trainingsübungen/ -ziele173.2.4Mesozyklus - Beschreibung der Abwärmmethodik in Anlehnung an die Testperson184Trainingsdurchführung184.1Detaillierte Übungsanalyse Trainingsübung I 194.1.1Übungsparameter194.1.2Primär beteiligte Muskeln194.1.3Typische Bewegungsfehler sowie Korrekturmöglichkeiten204.2Detaillierte Übungsanalyse Trainingsübung II 214.2.1Übungsparameter214.2.2Primär beteiligte Muskeln224.2.3Typische Bewegungsfehler sowie Korrekturmöglichkeiten235Analyse/ Re-Test245.1Ziele und Inhalte der Analyse sowie Vorgehen bei der Re-Test-Durchführung245.2Darstellung der Re-Test-Ergebnisse sowie Implikationen auf den Trainingsplan246Wunschprüfungstermin/ -ort für die Abschlussprüfung287Literaturverzeichnis288Weitere Quellen289Tabellenverzeichnis29 68 pp. Deutsch.

 [Read Fitnesstrainer-B-Lizenz - Erstellung eines Trainingsplans über einen Zeitraum von 6 Monaten im Krafttraining nach der ILB-Methode Online](#)

 [Download PDF Fitnesstrainer-B-Lizenz - Erstellung eines Trainingsplans über einen Zeitraum von 6 Monaten im Krafttraining nach der ILB-Methode](#)

Other Kindle Books



[PDF] Psychologisches Testverfahren

Click the web link beneath to download "Psychologisches Testverfahren" PDF file.

[Download ePub »](#)



[PDF] Programming in D

Click the web link beneath to download "Programming in D" PDF file.

[Download ePub »](#)



[PDF] Yearbook Volume 15

Click the web link beneath to download "Yearbook Volume 15" PDF file.

[Download ePub »](#)



[PDF] Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs

Click the web link beneath to download "Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs" PDF file.

[Download ePub »](#)



[PDF] By the Fire Volume 1

Click the web link beneath to download "By the Fire Volume 1" PDF file.

[Download ePub »](#)



[PDF] The Java Tutorial (3rd Edition)

Click the web link beneath to download "The Java Tutorial (3rd Edition)" PDF file.

[Download ePub »](#)