



Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition)

Alexander Hellwig

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition)

Alexander Hellwig

Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) Alexander Hellwig

Studienarbeit aus dem Jahr 2009 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,7, Georg-August-Universität Göttingen (Sportwissenschaften), Sprache: Deutsch, Abstract: Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Einflussfaktoren der Schnelligkeit
 - 2.1. Anlage- und entwicklungsbedingte Einflussfaktoren
 - 2.2. Motorische Einflussmöglichkeiten
 - 2.3. Psychische Faktoren
 - 2.4. Neurophysiologische Einflussfaktoren
 - 2.5. Physiologisch-biomechanische Einflussfaktoren
3. Ziele des Schnelligkeitstrainings
4. Einleitung zum Methodenteil
5. Allgemeine Methoden im Schnelligkeitstraining
 - 5.1. Dauer- und Intervallmethode
 - 5.2. Wiederholungsmethode
 - 5.3. Wettkampf- und Kontrollmethode
6. Trainingsmethoden zur Verbesserung der verschiedenen Erscheinungsformen Schnelligkeit
 - 6.1. Methoden zur Entwicklung der Reaktionsschnelligkeit
 - 6.2. Methoden zur Entwicklung der Aktionsschnelligkeit
 - 6.3. Methoden zur Entwicklung der Frequenzschnelligkeit
7. Methoden zur Grundlagenverbesserung der konditionellen Fähigkeiten in Bezug auf eine Verbesserung der Sprintschnelligkeit
 - 7.1. Krafttrainingsmethoden
 - 7.1.1. Methoden des Maximalkrafttrainings
 - 7.1.2. Methoden des Schnell- und Explosivkrafttrainings
 - 7.1.3. Methoden des Reaktivkrafttrainings
 - 7.1.4. Methoden des Kraftausdauertrainings
 - 7.2. Methoden im sprintspezifischen Ausdauertraining
 - 7.3. Flexibilitätstraining
8. Weitere Methoden und Faktoren für eine Verbesserung der Sprintfähigkeit
 - 8.1. Biochemische Prozesse der Erwärmung bzw. des „Warmmachen“
 - 8.2. Technische Ausbildung und Technikanalyse
 - 8.3. Ernährung
 - 8.4. Methoden zur Regenerationsbeschleunigung
 - 8.5. Jahresperiodisierung
9. Begründung des Sprinttrainings

- 10. Probleme des Sprinttrainings
 - 10.1. Geschwindigkeitsbarriere
- 11. Gefahren des Sprinttrainings
 - 11.1. Sportverletzungen 11.1.1. Einige Verletzungsbeispiele
 - 11.2. Sportschäden
- 12. Fazit

 [Download Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung \(Ge ...pdf](#)

 [Read Online Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung \(...pdf](#)

Download and Read Free Online Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) Alexander Hellwig

From reader reviews:

Madge Stamps:

The book Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) give you a sense of feeling enjoy for your spare time. You may use to make your capable more increase. Book can to become your best friend when you getting tension or having big problem using your subject. If you can make looking at a book Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) for being your habit, you can get more advantages, like add your own personal capable, increase your knowledge about many or all subjects. It is possible to know everything if you like available and read a publication Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition). Kinds of book are a lot of. It means that, science publication or encyclopedia or some others. So , how do you think about this e-book?

Leslie Babcock:

The publication with title Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) has lot of information that you can learn it. You can get a lot of benefit after read this book. This kind of book exist new information the information that exist in this publication represented the condition of the world today. That is important to yo7u to know how the improvement of the world. That book will bring you with new era of the internationalization. You can read the e-book with your smart phone, so you can read that anywhere you want.

James Helm:

Does one one of the book lovers? If yes, do you ever feeling doubt while you are in the book store? Attempt to pick one book that you just dont know the inside because don't assess book by its include may doesn't work at this point is difficult job because you are scared that the inside maybe not seeing that fantastic as in the outside seem likes. Maybe you answer may be Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) why because the great cover that make you consider with regards to the content will not disappoint you. The inside or content is definitely fantastic as the outside or cover. Your reading 6th sense will directly assist you to pick up this book.

Hector Duggan:

That book can make you to feel relax. This specific book Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) was bright colored and of course has pictures on the website. As we know that book Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) has many kinds or variety. Start from kids until young adults. For example Naruto or Investigation company Conan you can read and think that you are the character on there. Therefore not at all of book usually are make you bored, any it can make you feel happy, fun and unwind. Try to choose the best book in your case and try to like reading in which.

**Download and Read Online Sprinttraining: Ziele - Methoden -
Begründung (German Edition) Alexander Hellwig #R0MH7FIUP8N**

Read Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) by Alexander Hellwig for online ebook

Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) by Alexander Hellwig Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) by Alexander Hellwig books to read online.

Online Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) by Alexander Hellwig ebook PDF download

Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) by Alexander Hellwig Doc

Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) by Alexander Hellwig Mobipocket

Sprinttraining: Ziele - Methoden - Begründung (German Edition) by Alexander Hellwig EPub