



Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition)

Harald Schwimmer

[Download now](#)

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

Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition)

Harald Schwimmer

Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) Harald Schwimmer
Studienarbeit aus dem Jahr 2004 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: sehr gut, ,
Sprache: Deutsch, Abstract: Im Rahmen dieser Arbeit bildeten die Trainingssteuerung, die Allgemeine
Trainingslehre und eine Übungsanalyse der Bauch und Rückenstrecker Muskulatur die Eckpfeiler. Alle
Kapitel basieren auf sportwissenschaftlichen theoretischen Ansätzen, wobei das Kapitel 1 mit
sportpraxischen Erfahrungswerten realitätsnäher und praxisrelevanter dargestellt wird. Mit folgender Arbeit
ist es möglich, eine sehr praxisnahe und nach sportwissenschaftlichen Gegebenheiten moderne
Trainingsplanung und -steuerung zu gewährleisten.

Gliederung:

1 Trainingssteuerung/Trainingsplanung im Krafttraining nach der ILB-Methode (Planungszeitraum 30
Wochen)

1.1 Diagnose

1.2 Zielsetzung/Prognose

1.3 Trainingsplanung nach der ILB-Methode

1.4 Analyse (Re-Test)

2 Allgemeine Trainingslehre

2.1 Beschreiben sie mit eigenen Worten die allgemeinen Trainingsprinzipien der Trainingslehre

2.2 Beschreiben sie stichpunktartig (Belastungskomponenten usw.) eine anerkannte Krafttrainingsmethode

2.3 Erklären sie anhand des Schemas der Superkompensation den Zusammenhang zwischen Belastung und
Regeneration

2.4 Nennen sie die Ziele und die Inhalte (Ablauf/Schritte) des Aufwärmens

2.5 Nennen sie die Ziele und die Inhalte (Ablauf/Schritte) des Abwärmens

2.6 Beschreiben sie die Ziele und Inhalte eines ganzheitlichen Fitnessstrainings

3 Übungsanalyse

3.1 Bauchmuskulatur

3.2 Rückenmuskulatur

 [Download Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitn ...pdf](#)

 [Read Online Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fi ...pdf](#)

Download and Read Free Online Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) Harald Schwimmer

From reader reviews:

Andre Roberts:

As people who live in the particular modest era should be up-date about what going on or info even knowledge to make these individuals keep up with the era that is certainly always change and move ahead. Some of you maybe will certainly update themselves by looking at books. It is a good choice for you personally but the problems coming to anyone is you don't know what kind you should start with. This Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) is our recommendation to make you keep up with the world. Why, as this book serves what you want and wish in this era.

Carlos Quirk:

The ability that you get from Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) is a more deep you excavating the information that hide inside words the more you get thinking about reading it. It does not mean that this book is hard to understand but Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) giving you thrill feeling of reading. The copy writer conveys their point in particular way that can be understood by anyone who read this because the author of this publication is well-known enough. That book also makes your personal vocabulary increase well. That makes it easy to understand then can go together with you, both in printed or e-book style are available. We advise you for having this Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) instantly.

Edward Avelar:

Reading can called imagination hangout, why? Because while you are reading a book mainly book entitled Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) the mind will drift away trough every dimension, wandering in each and every aspect that maybe unfamiliar for but surely can be your mind friends. Imaging every word written in a guide then become one contact form conclusion and explanation which maybe you never get previous to. The Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) giving you yet another experience more than blown away your thoughts but also giving you useful details for your better life within this era. So now let us teach you the relaxing pattern at this point is your body and mind will be pleased when you are finished looking at it, like winning a sport. Do you want to try this extraordinary investing spare time activity?

Lori Suda:

Don't be worry for anyone who is afraid that this book may filled the space in your house, you may have it in e-book approach, more simple and reachable. That Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) can give you a lot of pals because by you investigating this one book you have point that they don't and make you more like an interesting person. That book can be one of one step for you to get success. This e-book offer you information that possibly your friend doesn't recognize, by knowing more than some other make you to be great individuals. So , why hesitate? Let me have Fitness-Trainer B-Lizenz:

Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition).

**Download and Read Online Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg
in die Fitnesswelt (German Edition) Harald Schwimmer**

#Q5JDX42E1OW

Read Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) by Harald Schwimmer for online ebook

Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) by Harald Schwimmer 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 Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) by Harald Schwimmer books to read online.

Online Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) by Harald Schwimmer ebook PDF download

Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) by Harald Schwimmer Doc

Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) by Harald Schwimmer Mobipocket

Fitness-Trainer B-Lizenz: Der Einstieg in die Fitnesswelt (German Edition) by Harald Schwimmer EPub