

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



Filesize: 1.38 MB

Reviews

*A high quality book and also the typeface utilized was exciting to read. This really is for anyone who statté there was not a worthy of reading. I am easily will get a enjoyment of reading a written ebook.
(Burnice Carter)*

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

DOWNLOAD



To read **Fitnesstrainer-B-Lizenz - Erstellung eines Trainingsplans über einen Zeitraum von 6 Monaten im Krafttraining nach der ILB-Methode** eBook, remember to access the button under and save the ebook or get access to additional 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](#)
-  [Download ePUB Fitnesstrainer-B-Lizenz - Erstellung eines Trainingsplans über einen Zeitraum von 6 Monaten im Krafttraining nach der ILB-Methode](#)

Other Kindle Books



[PDF] Psychologisches Testverfahren

Follow the link under to download "Psychologisches Testverfahren" file.

[Read PDF »](#)



[PDF] Programming in D

Follow the link under to download "Programming in D" file.

[Read PDF »](#)



[PDF] New KS2 English SAT Buster 10-Minute Tests: 2016 SATs & Beyond

Follow the link under to download "New KS2 English SAT Buster 10-Minute Tests: 2016 SATs & Beyond" file.

[Read PDF »](#)



[PDF] Yearbook Volume 15

Follow the link under to download "Yearbook Volume 15" file.

[Read PDF »](#)



[PDF] Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs

Follow the link under to download "Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs" file.

[Read PDF »](#)



[PDF] By the Fire Volume 1

Follow the link under to download "By the Fire Volume 1" file.

[Read PDF »](#)



[PDF] Tinga Tinga Tales: Why Lion Roars - Read it Yourself with Ladybird

Access the hyperlink listed below to download "Tinga Tinga Tales: Why Lion Roars - Read it Yourself with Ladybird" file.

[Download Document »](#)



[PDF] Read Write Inc. Phonics: Yellow Set 5 Non-Fiction 1 in the Park (Paperback)

Access the hyperlink listed below to download "Read Write Inc. Phonics: Yellow Set 5 Non-Fiction 1 in the Park (Paperback)" file.

[Download Document »](#)



[PDF] Read Write Inc. Phonics: Yellow Set 5 Storybook 1 the Duckchick (Paperback)

Access the hyperlink listed below to download "Read Write Inc. Phonics: Yellow Set 5 Storybook 1 the Duckchick (Paperback)" file.

[Download Document »](#)



[PDF] Edge] the collection stacks of children's literature: Chunhyang Qiuyun 1.2 --- Children's Literature 2004(Chinese Edition)

Access the hyperlink listed below to download "Edge] the collection stacks of children's literature: Chunhyang Qiuyun 1.2 --- Children's Literature 2004(Chinese Edition)" file.

[Download Document »](#)



[PDF] Studyguide for Skills for Preschool Teachers by Janice J. Beaty ISBN: 9780131583788

Access the hyperlink listed below to download "Studyguide for Skills for Preschool Teachers by Janice J. Beaty ISBN: 9780131583788" file.

[Download Document »](#)



[PDF] Read Write Inc. Phonics: Grey Set 7 Non-Fiction 2 a Flight to New York (Paperback)

Access the hyperlink listed below to download "Read Write Inc. Phonics: Grey Set 7 Non-Fiction 2 a Flight to New York (Paperback)" file.

[Download Document »](#)