

## Find Kindle

# TRAININGSPLANUNG UND -STEUERUNG EINES KRAFTTRAININGS NACH DER ILB-METHODE



GRIN Verlag Jan 2015, 2015. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Studienarbeit aus dem Jahr 2014 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,7, Hochschule für Gesundheit und Sport, Ismaning, Sprache: Deutsch, Abstract: Zielsetzung dieser Studienarbeit ist die Entwicklung und Darstellung eines Krafttrainingsplans nach der Individuellen Leistungsbild-Methode (ILB-Methode). Die Konzeption dieses Trainingsprogramms richtet sich nach dem Trainingsziel des Muskelaufbaus (Hypertrophie) des 30-jährigen Max Mustermann. Die Trainingssteuerung erfolgt anhand von vier Schritten. Im ersten Abschnitt dieser Arbeit werden anhand eines Eingangsgesprächs erste...

## Download PDF Trainingsplanung und -steuerung eines Krafttrainings nach der ILB-Methode

- Authored by -
- Released at 2015



Filesize: 1.09 MB

## Reviews

---

*Just no words to clarify. It really is loaded with knowledge and wisdom You wont really feel monotony at at any moment of your own time (that's what catalogues are for concerning when you ask me).*

-- **Eda Auer**

*This is an amazing ebook that we have possibly go through. It really is filled with wisdom and knowledge Its been developed in an extremely straightforward way and is particularly merely after i finished reading this ebook where in fact altered me, affect the way in my opinion.*

-- **Berta Schmidt**

---

## Related Books

- [Essential Elements for Band - Book 1 with EEi F Horn](#)
- [Babys machen und andere Storys](#)  
[The Whale Tells His Side of the Story Hey God, Ive Got Some Guy Named Jonah in](#)
- [My Stomach and I Think Im Gonna Throw...](#)
- [The MusicSocket.com Music Industry Directory 2014](#)
- [Laxdaela Saga A Digireads.Com Classic](#)