

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



Filesize: 9.69 MB

Reviews

Very good e-book and useful one. It is actually rally fascinating throgh studying period. I found out this publication from my i and dad recommended this ebook to understand.

(Kassandra Ledner)

FITNESSTRAINER-B-LIZENZ - ERSTELLUNG EINES TRAININGSPLANS ÜBER EINEN ZEITRAUM VON 6 MONATEN IM KRAFTTRAINING NACH DER ILB-METHODE

DOWNLOAD



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 - Aufbau-erläuterung/ -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 - Aufbau-erläuterung/ -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

Relevant Books



Klara the Cow Who Knows How to Bow (Fun Rhyming Picture Book/Bedtime Story with Farm Animals about Friendships, Being Special and Loved. Ages 2-8) (Friendship Series Book 1)

Createspace, United States, 2015. Paperback. Book Condition: New. Apoorva Dingar (illustrator). Large Print. 214 x 149 mm. Language: English . Brand New Book ***** Print on Demand *****.Klara is a little different from the other...

[Save PDF »](#)



Grandpa Spanielson's Chicken Pox Stories: Story #1: The Octopus (I Can Read Book 2)

HarperCollins, 2005. Book Condition: New. Brand New, Unread Copy in Perfect Condition. A+ Customer Service! Summary: Foreword by Raph Koster. Introduction. I. EXECUTIVE CONSIDERATIONS. 1. The Market. Do We Enter the Market? Basic Considerations. How...

[Save PDF »](#)



Funny Poem Book For Kids - Cat Dog Humor Books Unicorn Humor Just Really Big Jerks Series - 3 in 1 Compilation Of Volume 1 2 3

CreateSpace Independent Publishing Platform. Paperback. Book Condition: New. This item is printed on demand. Paperback. 132 pages. Dimensions: 9.0in. x 6.0in. x 0.3in.LIMITED-TIME SPECIAL: Special Bonus Inside! Thats right. . . For a limited time...

[Save PDF »](#)



Glencoe Backpack Reader, Course 2, Book 1-With A Graphic Novel In Every Unit (2007 Copyright)

Glencoe, 2007. Hardcover. Book Condition: Brand New. Dust Jacket Condition: No Dust Jacket. Brand New 2007 Copyright, Glencoe Backpack Reader, Course 2, Book 1 In Single Hardcover Format With A Graphic Novel In Every Unit,...

[Save PDF »](#)



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

paperback. Book Condition: New. Ship out in 2 business day, And Fast shipping, Free Tracking number will be provided after the shipment.Paperback. Pub Date: 2005 Pages: 815 Publisher: the Chinese teenager Shop Books all book....

[Save PDF »](#)