



DOWNLOAD



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

By Angelo Pira

Grin Verlag Dez 2012, 2012. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 210x147x. mm. This item is printed on demand - Print on Demand Titel. - Studienarbeit aus dem Jahr 2012 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, 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: Inhaltsverzeichnis1 Diagnose51.1 Angaben zur Person51.2 Biometrische Parameter51.2.1 Bewertung und Normenwertevergleich des BMI und des Körperfettanteils51.2.1.1 Bewertung und Normenwertevergleich des BMI51.2.1.2 Bewertung und Normenwertevergleich des Körperfettanteils61.3 Gesundheitszustand71.4 Aktuelle und früher betriebene Sportarten81.5 Trainingsmotive und Trainingswünsche81.6 Zeitbudget82 Zielsetzung82.1 Kriterien der Zielsetzung82.2 Begründung für die Festlegung der Trainingsziele103 Trainingsplanung113.1 Makrozyklus113.1.1 Makrozyklusellung123.1.2 Makrozyklus - Aufbau erläutern/ -begründen sowie Periodisierung betreffend der Trainingsziele133.1.3 Makrozyklus - Beschreibung der Durchführung der ILB- Methode/ des ILB- Tests143.2 Mesozyklus153.2.1 Mesozyklus - Beschreibung der Aufwärmmethodik in Anlehnung an die Testperson153.2.2 Mesozyklusdarstellung173.2.3 Mesozyklus - Aufbau erläutern/ -begründen betreffend der Trainingsübungen/ -ziele173.2.4 Mesozyklus - Beschreibung der Abwärmmethodik in Anlehnung an die Testperson184 Trainingsdurchführung184.1 Detaillierte Übungsanleitung194.1.1 Übungsparameter194.1.2 Primär beteiligte

Reviews

This composed pdf is excellent. We have gone through it and I am certain that I am going to likely read it again once more down the road. I am just happy to explain how this is basically the very best publication I have gone through within my own daily life and can be the best publication for actually.

-- **Anika Kertzmann**

Excellent e book and beneficial one. It is really fascinating through reading through time period. You are going to like how the author publishes this ebook.

-- **Prof. Triston Smitham V**