



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: 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 Trainingsziele103Trainingsplanung113.1Makrozyklus113.1.1Makrozyklusellung123.1.2Makrozyklus - Aufbau- und 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- und Begründung betreffend der Trainingsübungen/ - ziele173.2.4Mesozyklus - Beschreibung der Abwärmmethodik in Anlehnung an die Testperson184Trainingsdurchführung184.1Detaillierte Übungsaufstellung194.1.1Übungsparameter194.1.2Primär beteiligte

Reviews

This created pdf is fantastic. Indeed, it can be perform, nonetheless an interesting and amazing literature. Its been developed in an remarkably straightforward way and is particularly simply following i finished reading this publication by which in fact altered me, alter the way i really believe.

-- **Amanda Hand Jr.**

A must buy book if you need to adding benefit. Of course, it is actually perform, still an interesting and amazing literature. I am delighted to explain how this is basically the best book i actually have read through during my individual life and may be he best book for at any time.

-- **Jarod Bartoletti**

Related eBooks



[Psychologisches Testverfahren](#)

Reference Series Books LLC Nov 2011, 2011. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 249x191x7 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Neuware - Quelle: Wikipedia. Seiten: 100. Kapitel: Myers-Briggs-Typindikator, Keirsey Temperament Sorter, DISG, Eignungstest für das Medizinstudium, Adult Attachment Interview,...



[Programming in D](#)

Ali Cehreli Dez 2015, 2015. Buch. Book Condition: Neu. 264x182x53 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Neuware - The main aim of this book is to teach D to readers who are new to computer programming. Although...



[Yearbook Volume 15](#)

RareBooksClub. Paperback. Book Condition: New. This item is printed on demand. Paperback. 58 pages. Dimensions: 9.7in. x 7.4in. x 0.1in. This historic book may have numerous typos and missing text. Purchasers can usually download a free scanned copy of the original book (without...



[Adobe Indesign CS/Cs2 Breakthroughs](#)

Peachpit Press, 2005. Softcover. Book Condition: Neu. Gebraucht - Sehr gut Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Adobe InDesign is taking the publishing world by storm and users are hungry for breakthrough solutions to...



[By the Fire Volume 1](#)

CreateSpace Independent Publishing Platform. Paperback. Book Condition: New. This item is printed on demand. Paperback. 130 pages. Dimensions: 9.0in. x 6.0in. x 0.3in. By the Fire is an exciting new Bi-Monthly publication featuring new works by Stewart Felkel. Inside these pages you will...



[The Java Tutorial \(3rd Edition\)](#)

Pearson Education, 2001. Softcover. Book Condition: Neu. Gebraucht - Sehr gut Unbenutzt. Schnelle Lieferung, Kartonverpackung. Abzugsfähige Rechnung. Bei Mehrfachbestellung werden die Versandkosten anteilig erstattet. - Praise for "The Java' Tutorial, Second Edition" includes: "This book stands above the rest because it has..."