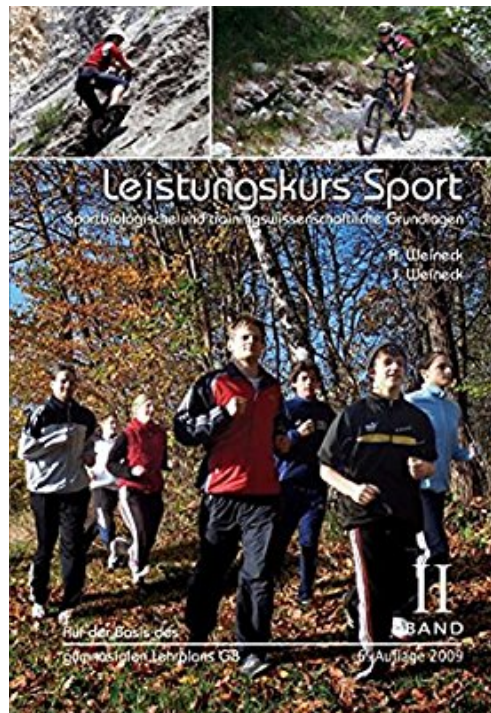




Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen

Anka Weineck, Jürgen Weineck

Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen Anka Weineck, Jürgen Weineck

Das Buch wurde nicht benutzt und weist keinerlei Gebrauchsspuren auf.

 [Download Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und ...pdf](#)

 [Online lesen Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische un ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen Anka Weineck, Jürgen Weineck

304 Seiten

Kurzbeschreibung

Der zweite Band beinhaltet die wesentlichen sportbiologischen und trainingswissenschaftlichen Grundlagen, die für das Verständnis des Trainings der motorischen Hauptbeanspruchungsformen Beweglichkeit, Ausdauer und Koordinative Fähigkeiten von Bedeutung sind. Dem Ausdauer- und Koordinationstraining wird dabei die Darstellung des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems sowie des Nervensystems vorangestellt. Sowohl die Beweglichkeit als auch die Ausdauer und die Koordinativen Fähigkeiten werden unter dem Aspekt ihrer Bedeutung für die sportliche Leistungsfähigkeit bzw. die Gesundheit dargestellt. Einen Schwerpunkt bildet dabei die Beschreibung geeigneter Trainingsmethoden und -inhalte zu ihrer Entwicklung in den verschiedenen Altersstufen. Aufgrund seiner Wichtigkeit für die Leistungsvor- und nachbereitung wird das Auf- und Abwärmen mit seinen leistungsoptimierenden Mechanismen vertieft erarbeitet. Weitere Themenschwerpunkte sind die Temperaturregulation, das Hormonsystem, die Ernährung und die Dopingproblematik. Den Abschluss bildet das Kapitel "Sport und Gesundheit", das aufgrund der Vielzahl der heutigen Bewegungsmangelkrankheiten und der damit verbundenen Kostenexplosion im Gesundheitswesen von herausragender Bedeutung ist.

Download and Read Online Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen Anka Weineck, Jürgen Weineck #J58T0GY6ZAF

Lesen Sie Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen von Anka Weineck, Jürgen Weineck für online ebook
Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen von Anka Weineck, Jürgen Weineck Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen von Anka Weineck, Jürgen Weineck Bücher online zu lesen.
Online Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen von Anka Weineck, Jürgen Weineck ebook PDF herunterladen
Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen von Anka Weineck, Jürgen Weineck Doc
Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen von Anka Weineck, Jürgen Weineck Mobipocket
Leistungskurs Sport: Band 2: Sportbiologische und trainingswissenschaftliche Grundlagen von Anka Weineck, Jürgen Weineck EPub