



Athletiktraining im Eiskunstlauf

By Ruppig, Markus

Condition: New. Publisher/Verlag: AV Akademikerverlag | Anhand einer Strukturanalyse | EiskunstläuferInnen versuchen den wettkampfspezifischen Anforderungen durch die physiologischen Komponenten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit sowie psychischer Stabilität gerecht zu werden. Um internationales Wettkampfniveau zu erreichen, sollte anhand von objektiven und subjektiven Merkmalen das Athletiktraining geplant und durchgeführt werden. Mit Hilfe einer Literaturrecherche werden in dieser Arbeit die Haupteinflussgrößen und deren Auswirkungen auf die Trainingsplanung und -gestaltung für einen strukturierten Aufbau eines Trainings dargestellt. | Format: Paperback | 102 gr | 220x150x3 mm | 64 pp.



READ ONLINE
[2.79 MB]



Reviews

It is simple in study easier to fully grasp. It is definitely basic but unexpected situations within the fifty percent in the ebook. I am delighted to let you know that this is actually the finest publication i have got read inside my own life and could be he very best ebook for actually.

-- **Destiny Walsh**

Undoubtedly, this is actually the best operate by any publisher. It is among the most amazing pdf i have got read. Its been printed in an exceptionally straightforward way which is just after i finished reading this book in which actually altered me, change the way i believe.

-- **Deonte Kohler PhD**