



Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition)

Timm Knodel

Download now

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

Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition)

Timm Knodel

Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) Timm Knodel

Magisterarbeit aus dem Jahr 2003 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1, Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main (Institut für Sportwissenschaften), 34 Quellen im Literaturverzeichnis, Sprache: Deutsch, Abstract: Der Bereich des Krafttrainings (Training von Kraftfähigkeiten) hat in den letzten dreißig Jahren, nicht nur im Leistungssport, zunehmend an Bedeutung gewonnen. Auch im Fitness- und Gesundheitstraining, im Schulsport sowie im Rehabilitationssport werden Methoden zur Verbesserung der Kraftfähigkeiten eingesetzt (HOHMANN, A., LAMES, M., LETZELTER, M., 2003, S.9). Neben den direkten sport- und leistungsbezogenen Motiven kann ein Krafttraining auch Aspekte wie die Schulung der funktionalen Haltung, der Gelenkstabilität und des muskulösen Gleichgewichts bedienen (vgl. Güllich/Schmidtbleicher, 1999, S.223). Welche einzelnen Trainingsmethoden dabei welche Komponenten des Kraftverhaltens ansteuern ist weitgehend geklärt (wird in Kapitel 2 näher erläutert). Was aber hinsichtlich der Kraftfähigkeiten passiert, wenn einzelne Trainingsmethoden systematisch miteinander kombiniert, und dazu noch die Trainingsintensitäten- und Methoden von Trainingseinheit zu Trainingseinheit variiert werden, kann die Literatur nur unzureichend beantworten. Aus diesem Mangel heraus soll in dieser Arbeit der Einfluss eines „wellenförmig“ gestalteten Krafttrainings (die Trainingsmethoden und/oder Trainingsintensitäten werden von Trainingseinheit zu Trainingseinheit variiert) mit dem Ziel der Maximalkraftsteigerung und der Steigerung der Bewegungsschnelligkeit untersucht werden.

Die Wahl meines Themas zur Magisterarbeit basiert primär auf meinem Interesse an trainings- und bewegungswissenschaftlichen Fragestellungen allgemein. Und hierbei stellt das „Undulating Model“ von FLECK und KRAEMER sowohl einen aktuellen Forschungsansatz, als auch inhaltlich eine vielversprechende Konzeption dar.

Des weiteren bewegten mich meine praktischen Erfahrungen als Proband bei einer Studie von Andreas Schlumberger und Klaus Wirth mit ähnlicher Problemstellung zu meinem Entschluss. Hinzu kommt, dass es mir ermöglicht wurde, durch die Ausbildung zum Fitnesstrainer (A-Lizenz) am Institut für Sportwissenschaften, tiefere Erkenntnisse über die Themenkomplexe des Krafttrainings zu erwerben.

 [Download Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Bl ...pdf](#)

 [Read Online Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines ...pdf](#)

Download and Read Free Online Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) Timm Knodel

From reader reviews:

William Prentice:

Now a day individuals who Living in the era just where everything reachable by talk with the internet and the resources within it can be true or not need people to be aware of each info they get. How many people to be smart in having any information nowadays? Of course the reply is reading a book. Studying a book can help persons out of this uncertainty Information specifically this Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) book because this book offers you rich info and knowledge. Of course the details in this book hundred per cent guarantees there is no doubt in it you know.

Cynthia Briscoe:

Is it an individual who having spare time subsequently spend it whole day by watching television programs or just telling lies on the bed? Do you need something new? This Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) can be the respond to, oh how comes? It's a book you know. You are therefore out of date, spending your time by reading in this new era is common not a geek activity. So what these publications have than the others?

Louise Fulghum:

Do you like reading a e-book? Confuse to looking for your chosen book? Or your book had been rare? Why so many concern for the book? But just about any people feel that they enjoy to get reading. Some people likes reading, not only science book but also novel and Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) or perhaps others sources were given information for you. After you know how the great a book, you feel desire to read more and more. Science reserve was created for teacher as well as students especially. Those books are helping them to bring their knowledge. In additional case, beside science publication, any other book likes Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) to make your spare time far more colorful. Many types of book like this one.

Susan Bannister:

As a student exactly feel bored to reading. If their teacher asked them to go to the library or make summary for some reserve, they are complained. Just very little students that has reading's internal or real their pastime. They just do what the trainer want, like asked to the library. They go to presently there but nothing reading very seriously. Any students feel that looking at is not important, boring along with can't see colorful images on there. Yeah, it is to become complicated. Book is very important to suit your needs. As we know that on this age, many ways to get whatever we want. Likewise word says, ways to reach Chinese's country. Therefore this Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) can make you feel more interested to read.

**Download and Read Online Krafttraining mit Hypertrophie.
Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen
Periodisierung' (German Edition) Timm Knodel #DQ2WKRL9F58**

Read Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) by Timm Knodel for online ebook

Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) by Timm Knodel Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) by Timm Knodel books to read online.

Online Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) by Timm Knodel ebook PDF download

Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) by Timm Knodel Doc

Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) by Timm Knodel Mobipocket

Krafttraining mit Hypertrophie. Vergleich eines Blocktrainings mit einer 'wellenförmigen Periodisierung' (German Edition) by Timm Knodel EPub