

## Get eBook

# TRAININGSPLANUNG UND -STEUERUNG EINES KRAFTTRAININGS NACH DER ILB-METHODE



GRIN Verlag Jan 2015, 2015. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Studienarbeit aus dem Jahr 2014 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,7, Hochschule für Gesundheit und Sport, Ismaning, Sprache: Deutsch, Abstract: Zielsetzung dieser Studienarbeit ist die Entwicklung und Darstellung eines Krafttrainingsplans nach der Individuellen Leistungsbild-Methode (ILB-Methode). Die Konzeption dieses Trainingsprogramms richtet sich nach dem Trainingsziel des Muskelaufbaus (Hypertrophie) des 30-jährigen Max Mustermann. Die Trainingssteuerung erfolgt anhand von vier Schritten.Im ersten Abschnitt dieser Arbeit werden anhand eines Eingangsgesprächs erste...

### Read PDF Trainingsplanung und -steuerung eines Krafttrainings nach der ILB-Methode

- Authored by -
- Released at 2015



Filesize: 3.87 MB

## Reviews

*If you need to adding benefit, a must buy book. This really is for all who statte that there had not been a well worth reading. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.*

-- **Claud Bernhard**

*It is an remarkable pdf which i have ever go through. Of course, it can be play, nonetheless an interesting and amazing literature. I realized this pdf from my dad and i suggested this book to discover.*

-- **Dr. Gerda Bergnaum**

## Related Books

- **Psychologisches Testverfahren**  
**Adobe Indesign CS/Cs2**
- **Breakthroughs**  
**Have You Locked the Castle**
- **Gate?**  
**Federal Court Rules:**
- **2014**  
**What is in My Net? (Pink B)**
- **NF**