



Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungstraining



Download



Online Lesen

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

Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungstraining

Lothar Pöhlitz, Jörg Valentin

Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungstraining Lothar Pöhlitz, Jörg Valentin

Beiträge zum Leistungstraining Zur Elite im Sport zu gehören, ist ein Privileg. Aber es ist nichts Exklusives, wenn man es nicht zu nutzen versteht. Von Läufern und ihren Trainern, die zu Weltrekorden und Olympiasiegen bzw. vergleichbar hohen Leistungen in der Lage waren, wurde im Nachhinein meist bekannt, dass sie immer auch außergewöhnlich trainiert haben. Neues wagen – Veränderungen bringen den Fortschritt. In der Quantität des Qualitätstrainings finden auch Sie den Schlüssel. In Trainingspraxis Laufen von Lothar Pöhlitz, Dipl.-Sportlehrer für Leistungssport, Sportwissenschaftler, 18 Jahre Lauf-Bundestrainer im DLV, dreifacher Olympiatrainer für Deutschland und durch vielfache Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und der Leichtathletik Coaching-Academy bekannt, wurde Wissen und sportpraktische Erfahrungen aus inzwischen mehr als 55-jähriger Arbeit im Leistungs- und Hochleistungstraining für Sie aufbereitet. Ambitionierte, leistungsorientierte Trainer, Läufer, Sportlehrer und Sportstudenten werden unter dem Motto „Trainer für Trainer“ in allen Mittel- und Langstreckendisziplinen nicht nur mit modernen Trainingsmethoden konfrontiert, sondern erhalten auch konkrete praktische Anleitung für ihr tägliches Training und die Wettkampfgestaltung. Damit wird die gegenwärtige Fachliteratur für die olympischen Laufdisziplinen von 800 m bis zum Marathonlauf am Markt ergänzt und Trainern als auch Athleten aller Altersklassen vor allem Praxishilfen für ihre Arbeit im Wald, im Gelände, in der Halle, im Kraftraum oder auf der Laufbahn gegeben. Die Theorie aus den angrenzenden Wissenschaftsgebieten ist nur soweit Basis, w

 [Download Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungstra ...pdf](#)

 [Online lesen Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungst ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungstraining Lothar Pöhlitz, Jörg Valentin

512 Seiten

Pressestimmen

TRAININGSPRAXIS LAUFEN endlich im Handel! Zur Elite im Sport zu gehören ist ein Privileg. Von Läufern und ihren Trainern, die zu Weltrekorden und Olympia-Siegen bzw. vergleichbar hohen Leistungen in der Lage waren, wurde im Nachhinein meist bekannt, dass sie immer auch außergewöhnlich trainiert haben. In der Quantität des Qualitätstrainings finden Sie den Schlüssel, auch im neuen Buch von Lothar Pöhlitz & Jörg Valentin. Zur Elite im Sport zu gehören ist ein Privileg. Von Läufern und ihren Trainern, die zu Weltrekorden und Olympia-Siegen bzw. vergleichbar hohen Leistungen in der Lage waren, wurde im Nachhinein meist bekannt, dass sie immer auch außergewöhnlich trainiert haben. In der Quantität des Qualitätstrainings finden Sie den Schlüssel, auch im neuen Buch von Lothar Pöhlitz & Jörg Valentin. Nachdem die beiden ersten Bücher von Lothar Pöhlitz zur Trainingsmethodik in den olympischen Laufdisziplinen von 800 m - Marathon bei Trainern und Läufern nicht nur in Deutschland sehr gefragt waren, präsentieren wir Ihnen nun: TRAININGS-PRAXIS LAUFEN Im 3. Buch von Lothar Pöhlitz hat er gemeinsam mit dem Journalisten und langjährigen Chefredakteur der CONDITION, Jörg Valentin, Wissen und sportpraktische Erfahrungen aus inzwischen mehr als 55-jähriger Arbeit im Leistungs- und Hochleistungstraining aktuell aufbereitet. Ambitionierte, leistungsorientierte Trainer, Läufer, Sportlehrer und Sportstudenten werden unter dem Motto Trainer für Trainer in allen Mittel- und Langstreckendisziplinen nicht nur mit modernen Trainingsmethoden konfrontiert, sondern erhalten auch konkrete praktische Anleitung für ihr tägliches Training und die Wettkampfgestaltung. Damit wird die gegenwärtige Fachliteratur für das Laufleistungstraining für die olympischen Laufdisziplinen von 800 m bis zum Marathonlauf am Markt weiter ergänzt und Trainern als auch Athleten vor allem Praxis-Hilfen für ihre Arbeit im Wald, im Gelände, in der Halle, im Krafraum oder auf der Laufbahn gegeben. Die Theorie aus den angrenzenden Wissenschaftsgebieten ist nur soweit Basis, wie sie für das bessere Verständnis der Trainingswissenschaft erforderlich ist. Tiefgründiges bekanntes Wissen aus der Physiologie, Bewegungslehre, der Sportmedizin, der Ernährungslehre oder Psychologie wird nicht wiederholt, weil sie es in der entsprechenden Fachliteratur finden. [val - conditionmagazin.com](http://val-conditionmagazin.com) Kurzbeschreibung

Zur Elite im Sport zu gehören, ist ein Privileg. Aber es ist nichts Exklusives, wenn man es nicht zu nutzen versteht. Von Läufern und ihren Trainern, die zu Weltrekorden und Olympiasiegen bzw. vergleichbar hohen Leistungen in der Lage waren, wurde im Nachhinein meist bekannt, dass sie immer auch außergewöhnlich trainiert haben. Neues wagen Veränderungen bringen den Fortschritt. In der Quantität des Qualitätstrainings finden auch Sie den Schlüssel. In Trainingspraxis Laufen von Lothar Pöhlitz, Dipl.-Sportlehrer für Leistungssport, Sportwissenschaftler, 18 Jahre Lauf-Bundestrainer im DLV, dreifacher Olympiatrainer für Deutschland und durch vielfache Veröffentlichungen in Fachzeitschriften und der Leichtathletik Coaching-Academy bekannt, wurde Wissen und sportpraktische Erfahrungen aus inzwischen mehr als 55-jähriger Arbeit im Leistungs- und Hochleistungstraining für Sie aufbereitet. Ambitionierte, leistungsorientierte Trainer, Läufer, Sportlehrer und Sportstudenten werden unter dem Motto Trainer für Trainer in allen Mittel- und Langstreckendisziplinen nicht nur mit modernen Trainingsmethoden konfrontiert, sondern erhalten auch konkrete praktische Anleitung für ihr tägliches Training und die Wettkampfgestaltung. Damit wird die gegenwärtige Fachliteratur für die olympischen Laufdisziplinen von 800 m bis zum Marathonlauf am Markt ergänzt und Trainern als auch Athleten aller Altersklassen vor allem Praxishilfen für ihre Arbeit im Wald, im Gelände, in der Halle, im Krafraum oder auf der Laufbahn gegeben. Die Theorie aus den angrenzenden Wissenschaftsgebieten ist nur soweit Basis, wie sie für das bessere Verständnis der Trainingswissenschaft erforderlich ist. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Lothar Pöhlitz (geb. am 17.05.1935) bringt Wissen und Erfahrung aus einer 41-jährigen hauptberuflichen Tätigkeit im Hochleistungssport mit. Er hat, was in der heutigen Zeit fast außergewöhnlich ist, in all den Jahren Sportler aller olympischen Lauf- und Gehdisziplinen selbst trainiert, hat acht Jahre als

Sportwissenschaftler und Trainingsmethodiker für den Leichtathletik-Verband der DDR gearbeitet und war ab 1980 bis zu seiner Pensionierung 18 Jahre lang als DLV-Bundestrainer Lauf, einschließlich der darin enthaltenen olympischen Vorbereitungen tätig. Die Traineraus- bzw. -fortbildung in Vereinen, Landesverbänden und an der Trainerakademie gehörte seit vielen Jahren zu seinen Aufgaben. In dieser Zeit veröffentlichte er in unterschiedlichen Lauf-Fachmagazinen viele Beiträge zur Theorie und Praxis des Leistungs- und Hochleistungstrainings im Laufen und Gehen und gründete 1966 die Leichtathletik-Coaching-Academy, für die sich Läufer und Trainer aus der ganzen Welt interessieren. Jörg Valentin, geb. 1962, ist ehemaliger Leistungssportler und erfahrener Journalist. Er gehörte in den 90er-Jahren als Kadermitglied zur Trainingsgruppe von Lothar Pöhlitz. Auch nach seiner leistungssportlichen Karriere riss der Kontakt zu seinem Trainer nie ab. Irgendwann kam der Gedanke, ein gemeinsames Buchprojekt zu starten.

Download and Read Online Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungstraining Lothar Pöhlitz, Jörg Valentin #W5UHXCS9D7T

Lesen Sie Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungstraining von Lothar Pöhlitz, Jörg Valentin für online ebook
Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungstraining von Lothar Pöhlitz, Jörg Valentin
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 Trainingspraxis
Laufen: Beiträge zum Leistungstraining von Lothar Pöhlitz, Jörg Valentin Bücher online zu lesen.
Online Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungstraining von Lothar Pöhlitz, Jörg Valentin ebook PDF
herunterladen Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungstraining von Lothar Pöhlitz, Jörg Valentin
Doc Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungstraining von Lothar Pöhlitz, Jörg Valentin
Mobipocket Trainingspraxis Laufen: Beiträge zum Leistungstraining von Lothar Pöhlitz, Jörg Valentin EPub