



Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention



Download



Online Lesen

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

Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention

Andreas Wagner, Sebastian Mühlenhoff

Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention Andreas Wagner, Sebastian Mühlenhoff

 [Download Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen z ...pdf](#)

 [Online lesen Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention Andreas Wagner, Sebastian Mühlenhoff

256 Seiten

Kurzbeschreibung

Einfach stark, was Krafttraining im Radsport bewirken kann!.

Dieses einzigartige Standardwerk erklärt Ihnen alles, was Sie wissen müssen:

Im theoretischen Teil finden Sie physiologische Zusammenhänge, theoretische Hintergründe, kritische Wertung etablierter Trainingsmethoden und neue Ansätze für ein erfolgreiches Krafttraining im Radsport.

Der ausführliche Praxisteil gibt wertvolle Tipps und konkrete Ratschläge zum Planen und Durchführen eines Krafttrainings, stellt die wichtigsten Übungen ausführlich in Wort und Bild dar und erläutert Testverfahren zum Bestimmen der Leistungsfähigkeit und –entwicklung.

Erstmalig ein anschauliches Nachschlagewerk für Trainer, Mediziner, Physiotherapeuten,

Sportwissenschaftler, Studenten und aktive Radsportler! Über den Autor und weitere Mitwirkende

ANDREAS WAGNER ist studierter Sportwissenschaftler M.A. mit den Schwerpunkten Trainingslehre und Sportmedizin. Seit vielen Jahren profitieren Sportler aus den unterschiedlichsten Disziplinen von seinem Wissen und seiner Erfahrung. Er leitet den Bereich funktionelles Krafttraining bei "iQ athletik", einem renommierten Institut für Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung in Frankfurt am Main (www.iq-athletik.de).

SEBASTIAN MÜHLENHOFF ist Sportwissenschaftler M.A. und beim Hessischen Radsportverband (HRV) als Sportwissenschaftlicher Koordinator tätig. Er ist ein gefragter Referent bei Trainerausbildungen und Fortbildungen und steht bei iQ athletik dem Bereich Leistungsdiagnostik vor. Er betreut national und international erfolgreiche Mountainbike, Cross- und Straßenradfahrer.

DENNIS SANDIG ist Doktorand an der Universität des Saarlandes und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg. Er war viele Jahre als A-Lizenz Trainer beim Hessischen Radsportbund tätig und leitet heute bei iQ athletik den Bereich Sportwissenschaft. Darüber hinaus ist er ein gefragter Fachautor und Referent.

Download and Read Online Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention Andreas Wagner, Sebastian Mühlenhoff #ZXYDJRS2CP5

Lesen Sie Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention von Andreas Wagner, Sebastian Mühlhoff für online ebook Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention von Andreas Wagner, Sebastian Mühlhoff 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 Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention von Andreas Wagner, Sebastian Mühlhoff Bücher online zu lesen. Online Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention von Andreas Wagner, Sebastian Mühlhoff ebook PDF herunterladen Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention von Andreas Wagner, Sebastian Mühlhoff Doc Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention von Andreas Wagner, Sebastian Mühlhoff Mobipocket Krafttraining im Radsport: Methoden und Übungen zur Leistungssteigerung und Prävention von Andreas Wagner, Sebastian Mühlhoff EPub