



Optimales Eishockeytraining: Konditionstraining für den Eishockeyspieler



Download



Online Lesen

Optimales Eishockeytraining: Konditionstraining für den Eishockeyspieler Jürgen Weineck, Markus Keil
ebook pdf

Downloaden und kostenlos lesen Optimales Eishockeytraining: Konditionstraining für den Eishockeyspieler Jürgen Weineck, Markus Keil

500 Seiten

Kurzbeschreibung

Prof. Dr. med. Dr. phil. habil. Jürgen Weineck

ist einer der bekanntesten Sportwissenschaftler und Autoren. Er lehrt am Institut für Sportwissenschaft der Universität Erlangen-Nürnberg. Seine Lehr- und Forschungsschwerpunkte liegen in der Sportanatomie / Sportbiologie / Sportmedizin und der Trainings- und Bewegungswissenschaft.

In der Fachbuchreihe Sport des Spitta Verlags erscheint mit „Optimales Eishockeytraining“ ein weiteres Standardwerk der wissenschaftlichen Trainingslehre. Die Themenblöcke sind auf das intensive und professionelle Training des Eishockeyspielers abgestimmt und vermitteln Grundlagen in Konditionstraining, Ausdauertraining, Krafttraining, Schnelligkeitstraining und Beweglichkeitstraining. Anhand konkreter Beispiele wird der Übergang von der wissenschaftlichen Theorie zur Trainings- und Übungspraxis vollzogen. Zum Verständnis tragen wesentlich die zahlreichen Abbildungen und Illustrationen bei. Wichtige Inhalte und Merksätze sind zudem besonders gekennzeichnet.

Download and Read Online Optimales Eishockeytraining: Konditionstraining für den Eishockeyspieler Jürgen Weineck, Markus Keil #N360A24S1QW

Lesen Sie Optimales Eishockeytraining: Konditionstraining für den Eishockeyspieler von Jürgen Weineck, Markus Keil für online ebook Optimales Eishockeytraining: Konditionstraining für den Eishockeyspieler von Jürgen Weineck, Markus Keil Kostenlose PDF download, 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 Optimales Eishockeytraining: Konditionstraining für den Eishockeyspieler von Jürgen Weineck, Markus Keil Bücher online zu lesen. Online Optimales Eishockeytraining: Konditionstraining für den Eishockeyspieler von Jürgen Weineck, Markus Keil ebook PDF herunterladen Optimales Eishockeytraining: Konditionstraining für den Eishockeyspieler von Jürgen Weineck, Markus Keil Doc Optimales Eishockeytraining: Konditionstraining für den Eishockeyspieler von Jürgen Weineck, Markus Keil Mobipocket Optimales Eishockeytraining: Konditionstraining für den Eishockeyspieler von Jürgen Weineck, Markus Keil EPub