

Download Book

AUSDAUERTRAINING: TRAININGSPLANUNG MITTELS WHO-TEST



Grin Verlag. Paperback. Condition: New. 76 pages. Dimensions: 8.2in. x 5.8in. x 0.3in. Studienarbeit aus dem Jahr 2012 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, einseitig bedruckt, Note: 1, 3, Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement GmbH, Sprache: Deutsch, Abstract: Ausdauertraining - Trainingsplanung mittels WHO-Test Anhand der Daten lässt sich feststellen, dass die Klientin bisher wenig Erfahrung mit Ausdauertraining hat. Einmal wöchentlich trainiert sie 30 min bei Mrs. Sporty, Abwechslung von Muskelkräftigung und Ausdauertraining. Durch ihren Job als Trainerin im gleichen...

Download PDF Ausdauertraining: Trainingsplanung Mittels Who-Test

- Authored by Vivien Kaiser
- Released at -



Filesize: 7.47 MB

Reviews

An extremely wonderful pdf with lucid and perfect explanations. I could possibly comprehend every little thing out of this created pdf. Once you begin to read the book, it is extremely difficult to leave it before concluding.

-- **Janie Wilkinson**

I actually began looking over this pdf. it was actually written really perfectly and valuable. You will not really feel monotony at any moment of your respective time (that's what catalogs are for about if you check with me).

-- **Marquis Gusikowski**

I actually started looking at this pdf. It is written in basic words and phrases and not confusing. I discovered this pdf from my i and dad suggested this publication to understand.

-- **Vergie Fahey**