



## Athletiktraining im Eiskunstlauf

By Ruppig, Markus

Condition: New. Publisher/Verlag: AV Akademikerverlag | Anhand einer Strukturanalyse | EiskunstläuferInnen versuchen den wettkampfspezifischen Anforderungen durch die physiologischen Komponenten Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit sowie psychischer Stabilität gerecht zu werden. Um internationales Wettkampfniveau zu erreichen, sollte anhand von objektiven und subjektiven Merkmalen das Athletiktraining geplant und durchgeführt werden. Mit Hilfe einer Literaturrecherche werden in dieser Arbeit die Haupteinflussgrößen und deren Auswirkungen auf die Trainingsplanung und -gestaltung für einen strukturierten Aufbau eines Trainings dargestellt. | Format: Paperback | 102 gr | 220x150x3 mm | 64 pp.



**READ ONLINE**  
[ 9.49 MB ]



### Reviews

*It is an remarkable pdf that I actually have actually read. It really is packed with knowledge and wisdom I am very happy to tell you that this is the finest ebook i actually have go through during my very own life and may be he very best book for actually.*

*-- Hailey Jast Jr.*

*It in a of my personal favorite ebook. It is probably the most awesome publication i have read through. You wont really feel monotony at anytime of the time (that's what catalogs are for regarding in the event you check with me).*

*-- Juliet Kertzmann*