

Optimiertes Ausdauertraining



Taschenbuch

Rating: Not Rated Yet

Price

19,90 €

19,90 €

[Ask a question about this product](#)

Description

Der Ausgangspunkt der Darstellung in "Optimiertes Ausdauertraining" sind die zu erreichenden Anpassungen durch Training. Die Anpassungen in Organen und Funktionssystemen werden dem Trainingsbelastungsmaß gegenübergestellt. Die biologische Anpassung durch Training hat das Primat bei der Leistungsentwicklung. Dargestellt werden grundlegende Regeln des Leistungstrainings, besonders in den Ausdauersportarten, unter Beachtung des Lebensalters. Durch die komplexe Darstellung des Umfeldes im Training aus sportmedizinischer und sportmethodischer Sicht sollen Sporttreibende, TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen und medizinische BetreuerInnen Anregungen für ihre Aufgaben bekommen. Aufwand und Nutzen des Trainings sollten entsprechend dem individuellen Leistungsvermögen und der zur Verfügung stehenden Zeit in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Da die Entlastung zur richtigen Zeit einen gleich hohen Stellenwert wie die Belastung einnimmt, wird der Gestaltung der Reizverarbeitung in den Regenerationszeiträumen besondere Bedeutung geschenkt. Die Bedingungen für die Zunahme des Trainingswirksamkeit werden ausführlich dargestellt.

Merkmale:

- **Taschenbuch:** 344 Seiten
- **Verlag:** Meyer & Meyer Sport; Auflage: 5., überarb. Aufl. (2007)
- **Sprache:** Deutsch
- **ISBN-10:** 3898990729
- **ISBN-13:** 978-3898990721