

PLANUNG

Erstellung eines Trainingsplanes

Programmer-Design

Grundprogramm der Trainingsdurchführung

Beachte beim Training im Fitnessbetrieb

Programmerstellung für Anfänger

Beispiel für ein Trainingsprogramm

Anfänger-Programm für 12 Wochen (1)

Anfänger-Programm für 12 Wochen (2)

Kontinuität und Regelmäßigkeit

Individuelles Training nach Körperkonstitutionstyp

TRAININGSZIELE und Programmanpassung

Beispiele für Programme mit verschiedenen Vorgaben

Beispiele für Programm-Grundeinteilungen

Beispiele für Split-Trainingsprogramme

24 allgemeine Programm-Vorgaben

Beispiele: Splitprogramme bei 4 Trainingstagen/Woche

Muskelfasertest 1

Statistische Muskelfaserzusammensetzung

Muskelfasertest 2

Muskelfasertest 3

Erfolgskontrolle: Ziel - Training - Kontrolle

Sportartanalyse zur Programmerstellung

Muster-Programm für Handball