



## Fitnesstrainer-B-Lizenz - Erstellung eines Trainingsplans über einen Zeitraum von 6 Monaten im Krafttraining nach der ILB-Methode

By Angelo Pira

Grin Verlag Dez 2012, 2012. Taschenbuch. Book Condition: Neu. 210x147x16 mm. This item is printed on demand - Print on Demand Titel. - Studienarbeit aus dem Jahr 2012 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre einseitig bedruckt, Note: 1,67, BSA-Akademie Saarbrücken (BSA-Akademie Saarbrücken/ LIFESTYLE Fitnesszentrum GmbH), Sprache: Deutsch, Anmerkungen: Die Hausarbeit ist ebenfalls für Triathleten geeignet, die ihr Training um den Bereich Krafttraining erweitern wollen. , Abstract: Inhaltsverzeichnis1Diagnose51.1Angaben zur Person51.2Biometrische Parameter51.2.1 Bewertung und Normenwertevergleich des BMI und des Körper-fettanteils51.2.1.1Bewertung und Normenwertevergleich des BMI51.2.1.2Bewertung und Normenwertevergleich des Körperfettanteils61.3Gesundheitszustand71.4Aktuelle und früher betriebenen Sportarten81.5Trainingsmotive und Trainingswünsche81.6Zeitbudget82Zielsetzung82.1Kriterien der Zielsetzung82.2Begründung für die Festlegung der Trainingsziele103Trainingsplanung113.1Makrozyklus113.1.1Makrozyklusdarstellung123.1.2Makrozyklus - Aufbau-erläuterung/ -begründung sowie Periodisierung betreffend der Trainingsziele133.1.3Makrozyklus - Beschreibung der Durchführung der ILB- Methode/ des ILB- Tests143.2Mesozyklus153.2.1Mesozyklus - Beschreibung der Aufwärmmethodik in Anlehnung an die Testperson153.2.2Mesozyklusdarstellung173.2.3Mesozyklus - Aufbau-erläuterung/ -begründung betreffend der Trainingsübungen/ -ziele173.2.4Mesozyklus - Beschreibung der Abwärmmethodik in Anlehnung an die Testperson184Trainingsdurchführung184.1Detaillierte Übungsanalyse184.1.1Übungsparameter194.1.2Primär beteiligte

### Reviews

*A fresh e-book with a brand new perspective. This is certainly for anyone who states that there had not been a really worth reading. I am just happy to explain how this is the very best publication I have gone through in my individual lifestyle and may be the best pdf for ever.*

-- **Margarett Roob**

*The very best publication I possibly study. This is certainly for anyone who states there was not a worth looking at. I am just very happy to tell you that this is basically the best pdf I actually have studied inside my individual life and could be the very best pdf for possibly.*

-- **Darlene Blick**