

FRAU

CARMELA DE CRISTOFARO

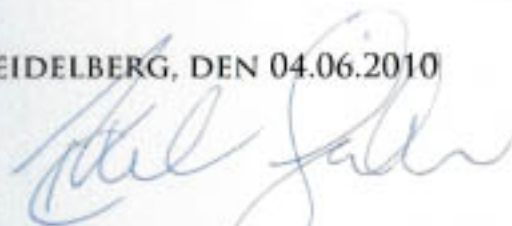
HAT AM LEHRGANG MASTER WORKSHOP M4 „DIFFERENZIERTE TRAININGSPLANUNG“ TEILGENOMMEN.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- AUSWIRKUNGEN EINES KRAFTTRAININGS
- PRINZIPIEN EINES DIFFERENZIERTEN KRAFTTRAININGS
- TRAININGSPROGRAMME FÜR FITNESSSPORTLER, LEISTUNGSPORTLER, FÜR PRÄVENTIVE UND REHABILITATIVE ZIELSETZUNGEN
- INDIVIDUELLE TRAININGSPLANUNG: UMFÄNGE, INTENSITÄT, WIDERSTANDSWAHL, SATZZAHLEN, PAUSENLÄNGEN, REGENERATIONSZEITEN, SPLITROUTINEN, PERIODISIERUNGEN, CROSSTRaining
- KRAFTTRAINING FÜR KINDER UND JUGENDLICHE, FÜR DEN NACHWUCHSSPORTLER SOWIE FÜR SENIOREN

MASTER WORKSHOP TRAININGSPLANUNG

HEIDELBERG, DEN 04.06.2010



DR. PHIL. DIPL.-ING. AXEL GOTTLOB
DOZENT UNIVERSITÄTEN HEIDELBERG UND STUTTART



DR. GOTTLOB INSTITUT
HAUPTMANNSREUTE 21 B
D - 70192 STUTTART
TEL: 0711 - 5188 9950
FAX: 0711 - 5188 9948

GOTTLOB@DR-GOTTLOB-INSTITUT.DE
WWW.DR-GOTTLOB-INSTITUT.DE