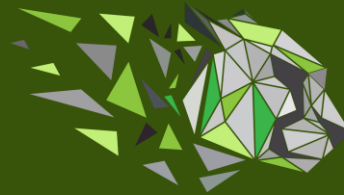
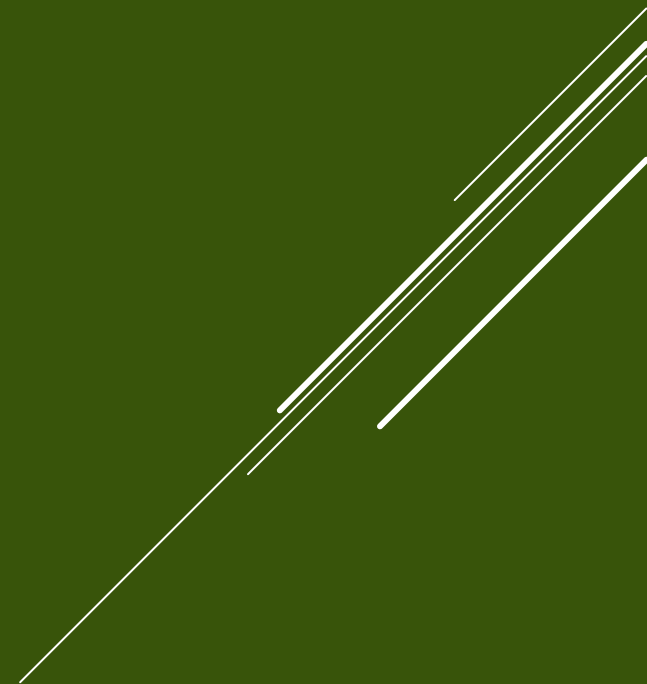


TRAININGSLEHRE

DIE GRUNDLAGEN, WELCHE JEDER ATHLET KENNEN UND VERSTEHEN MUSS



ESP-ATHLETES



FAQ

Die Grundlagen, welche jeder Athlet kennen und verstehen muss



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ **Muss ein Bodybuilder nicht auch leistungsfähig sein?**
- ▶ Was hältst du von einer Wellenförmigen Periodisierung?
- ▶ Was hältst du von Tapering im Fußball?

FAQ

Die Grundlagen, welche jeder Athlet kennen und verstehen muss



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Muss ein Bodybuilder nicht auch leistungsfähig sein?
- ▶ Was hältst du von einer Wellenförmigen Periodisierung?
- ▶ Was hältst du von Tapering im Fußball?

FAQ

Die Grundlagen, welche jeder Athlet kennen und verstehen muss



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Muss ein Bodybuilder nicht auch leistungsfähig sein?
- ▶ Was hältst du von einer Wellenförmigen Periodisierung?
- ▶ **Was hältst du von Tapering im Fußball?**

FAQ

Die Grundlagen, welche jeder Athlet kennen und verstehen muss



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Ist ein reines Hypertrophie-Training nicht hinderlich für Wettkampfsportler?
- ▶ Ab welchem Alter würdest du ein sportartspezifisches Training durchführen?

FAQ

Die Grundlagen, welche jeder Athlet kennen und verstehen muss



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Ist ein reines Hypertrophie-Training nicht hinderlich für Wettkampfsportler?
- ▶ **Ab welchem Alter würdest du ein sportartspezifisches Training durchführen?**