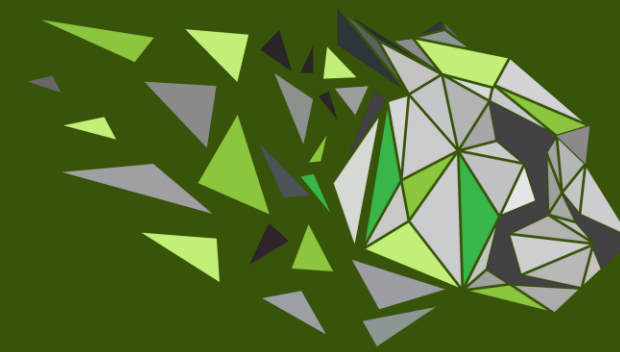
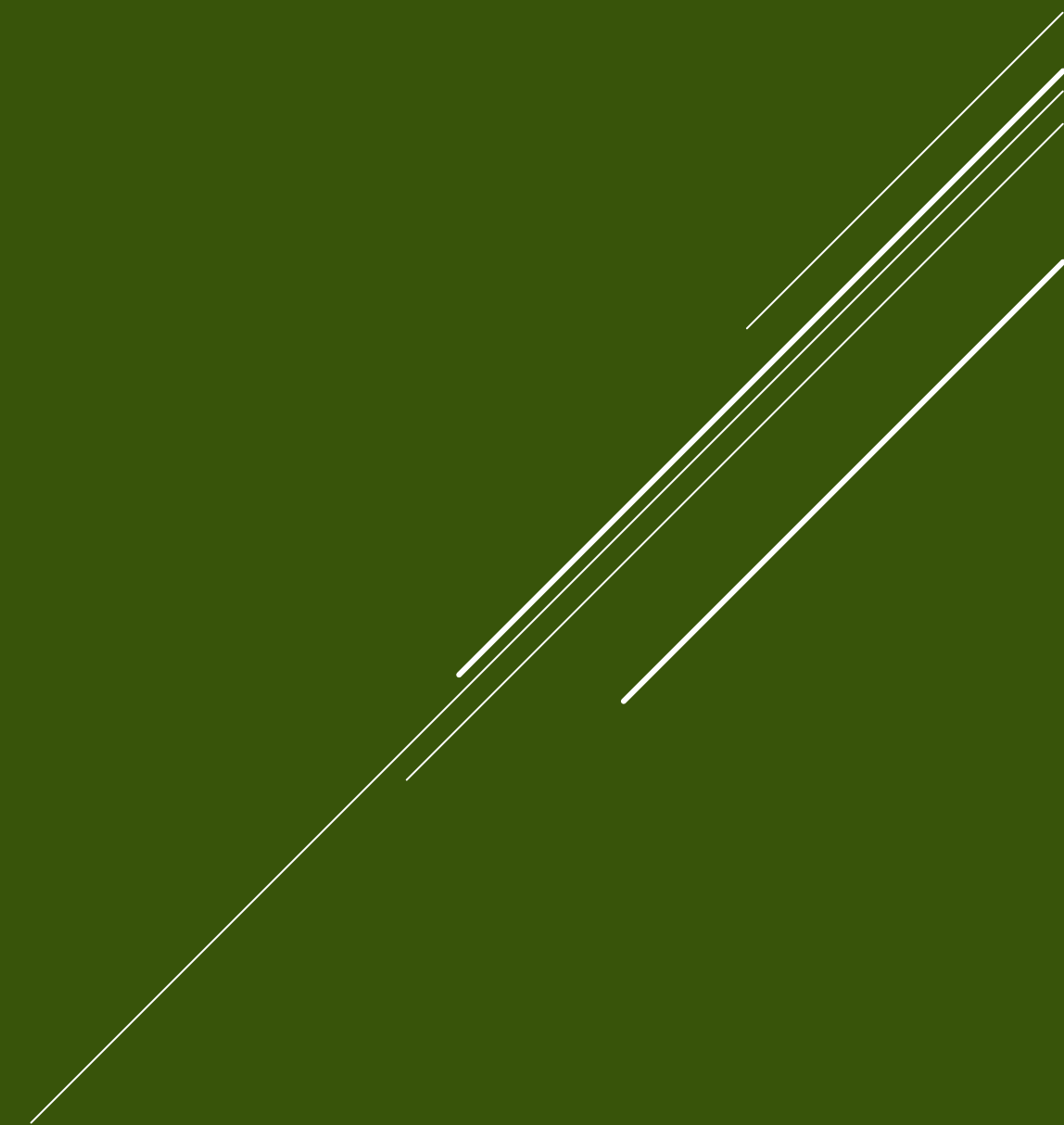


TRAININGSLEHRE

DIE GRUNDLAGEN, WELCHE JEDER ATHLET KENNEN UND VERSTEHEN MUSS



ESP-ATHLETES



Dinge, die du wissen musst

Krafttraining



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ **Gesundheitssportler**
- ▶ Fitnesssportler
- ▶ Wettkampfsport
- ▶ Sportartspezifisches Krafttraining
- ▶ Zusammenfassung

Dinge, die du wissen musst

Krafttraining



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Gesundheitssportler
- ▶ **Fitnesssportler**
- ▶ Wettkampfsport
- ▶ Sportartspezifisches Krafttraining
- ▶ Zusammenfassung

Dinge, die du wissen musst

Krafttraining



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Gesundheitssportler
- ▶ Fitnesssportler
- ▶ **Wettkampfsport**
- ▶ Sportartspezifisches Krafttraining
- ▶ Zusammenfassung

Dinge, die du wissen musst

Krafttraining



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Gesundheitssportler
- ▶ Fitnesssportler
- ▶ Wettkampfsport
- ▶ **Sportartspezifisches Krafttraining**
- ▶ Zusammenfassung

Dinge, die du wissen musst

Krafttraining



ELITE SPORTS PERFORMANCE

- ▶ Gesundheitssportler
- ▶ Fitnesssportler
- ▶ Wettkampfsport
- ▶ Sportartspezifisches Krafttraining
- ▶ **Zusammenfassung**