

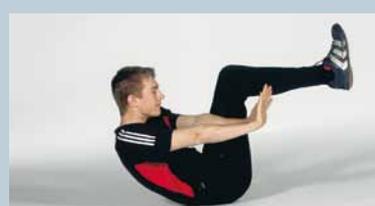
Überarbeitete und aktualisierte 5. Auflage



**Ausgewogen
und effizient
trainieren**

«**TRAINING fundiert erklärt**» vermittelt Basiswissen, um das Training richtig planen, durchführen und auswerten zu können.

Training – fundiert erklärt
farbig illustriert, gebunden
5. Auflage, 320 Seiten, Format 19,5×26 cm
ISBN-Nr. 978-3-03700-207-0
Art.-Nr. 20.207 **CHF 64.-**



TRAINING

fundiert

und noch besser erklärt

Jost Hegner leitete als diplomierter Naturwissenschaftler und Turn- und Sportlehrer die Fachbereiche Sportbiologie sowie Trainings- und Bewegungslehre am ISPW der Universität Bern und unterrichtete als Dozent an der ETH in Zürich. Er engagiert sich nach wie vor in der Berufs-Trainerbildung Schweiz in Magglingen.

nach neuesten Erkenntnissen

**aktualisiert
präzisiert
erweitert**

48 Tabellen, 85 Abbildungen und über 200 Fotos sorgen für:

**Klarheit
Übersicht
Verständnis**

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

INGOLDVerlag

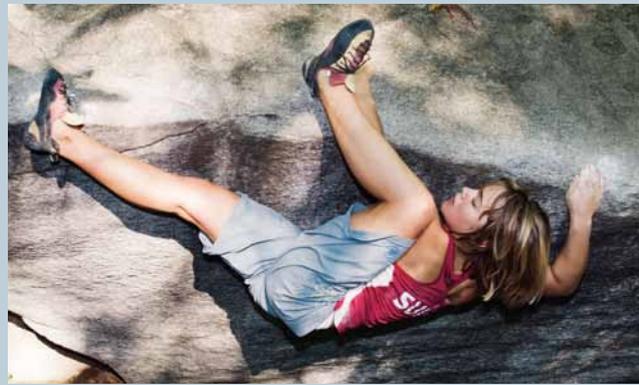
Biologische Aspekte

eingangs der Kapitel dienen der Verständlichkeit und der Übersicht

Biologische und biomechanische Aspekte der Kraft

Leistung Leistung (P) im physikalischen Sinne bedeutet Kraft (F) × Geschwindigkeit (v); Kraft ist also ein wesentlicher Faktor jeder körperlichen Leistung

Muskelmasse und Innervation Kraft kommt durch die Interaktion von Aktin- und Myosinfilamenten in den Muskelfasern zustande und wird durch die Muskelmasse und die Innervationsfähigkeit sowie die intermuskuläre Koordination bestimmt. Durch eine Vergrößerung der Muskelmasse (Hypertrophie-Training) oder die Verbesserung der Innervationsfähigkeit (Innervationstraining) wird die Kraft verbessert.



Neue Erkenntnisse und Methoden

bereichern die Leistungsdiagnostik

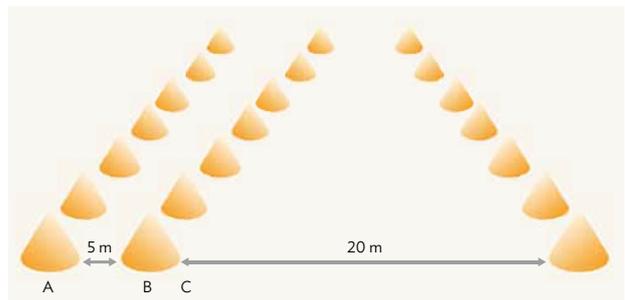


Abbildung 85 Testanlage für den «Yo-Yo Intermittent Recovery Test»



Aktualisierte und neue Abbildungen

verhelfen zu einem besseren Verständnis

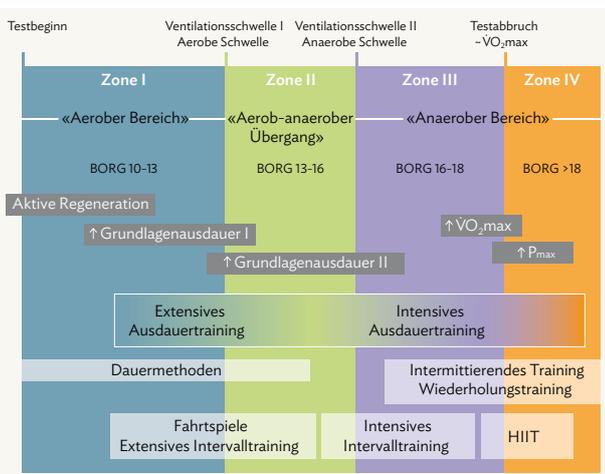


Abbildung 82 Anwendung der Methoden im Ausdauertraining

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

INGOLD Verlag

Eine Marke der Suisselearn Media AG

shop.ingold-biwa.ch



Erweitertes Glossar

erleichtert das Auffinden von Fachwörtern

und Betreuungsteams, dessen Aufgabe es ist, den (hauptsächlich im psychisch-emotionalen Bereich) zu bereiten und Bedingungen zu schaffen, damit das mal ausgeschöpft werden kann

Coach

timung der Explosiv- und Reaktivkraft: Vertikal-Tief-Bewegung. Beim Absprung arbeitet die Streck-zentrisch (reaktiv oder elastodynamisch).

Counter Movement Jump (CMJ)

e über eine definierte Zeitspanne aufrechterhalten (während 20 Minuten oder 20 km/h über 1 Stunden)

Critical Power

INGOLD Verlag
Suisselearn Media AG
Hintergasse 16
3360 Herzogenbuchsee

Telefon +41 62 956 44 44
Fax +41 62 956 44 54
info@ingoldverlag.ch
www.ingoldverlag.ch