

Trainingsgrundlagen

- Trainingsziele und Determinanten des Trainings
- Belastungskomponenten
- Prinzipien des sportlichen Trainings
- Trainingsplanung und -steuerung

sport, sport-theorie

From:

<https://www.herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:

<https://www.herr-zimmerer.de/doku.php/open:trainingsgrundlagen>

Last update: **2017/11/29 14:41**

