

Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung Und Trainingssteuerung Nach Der Ilb-Methode



Filesize: 8.31 MB

Reviews

An exceptional pdf and the typeface employed was fascinating to see. Better then never, though i am quite late in start reading this one. Your daily life span will be transform as soon as you total looking at this publication.
(Dale White)

FITNESSTRAINER B-LIZENZ: TRAININGSPLANUNG UND TRAININGSSTEUERUNG NACH DER ILB-METHODE

[DOWNLOAD](#)

To download **Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung Und Trainingssteuerung Nach Der Ilb-Methode** PDF, you should refer to the web link under and save the ebook or gain access to additional information which are related to FITNESSTRAINER B-LIZENZ: TRAININGSPLANUNG UND TRAININGSSTEUERUNG NACH DER ILB-METHODE book.

Grin Verlag. Paperback. Condition: New. 28 pages. Dimensions: 8.1in. x 5.8in. x 0.3in. Studienarbeit aus dem Jahr 2012 im Fachbereich Sport - Bewegungs- und Trainingslehre, Note: 1,0, BSA-Akademie Saarbrücken, Veranstaltung: Lehrgang zur Erreichung der Fitnesstrainer B-Lizenz, Sprache: Deutsch, Abstract: 1. Diagnose Bei der Kundin im folgenden Beispiel handelt es sich um eine 24-jährige Studentin mit einer Körpergröße von 1,74m und einem Körpergewicht von 65kg. Der Body-Mass-Index (BMI) der Kundin beträgt dementsprechend 21,47. Dieser Wert liegt optimal im Normbereich, welcher bei weiblichen Personen von 19 bis 24 Jahren von einem BMI von 19 bis zu einem BMI von 24 reicht. Die im Anschluss an das Begründungsgespräch vorgenommenen Messungen ergeben zudem einen Körperfettanteil von 25,5 Prozent. Damit liegt die Kundin im mittleren Bereich - der gemessene Wert ist nicht optimal, jedoch auch nicht besorgniserregend hoch. Bedingt durch den Umstand, dass der BMI der Kundin im Optimalbereich liegt, der Körperfettanteil jedoch leicht überdurchschnittlich ist, lässt sich schließen: Die Kundin verfügt über verhältnismäßig wenig Muskelmasse. Der Gesundheitszustand der Kundin ist sowohl anhand des ersten Eindruckes als auch auf der Basis ihrer Schilderungen im Begründungsgespräch als sehr gut zu beschreiben: Es liegen keinerlei chronische Erkrankungen oder andere gesundheitliche Einschränkungen vor. Die Kundin gibt an, im Alter von zwölf bis siebzehn Jahren intensiv Leistungssport betrieben zu haben (Rudern inklusive begleitendes Krafttraining), so dass sie über - wenn auch zeitlich relativ weit zurückliegende - Erfahrungen in den Bereichen Kraft- und Ausdauersport verfügt. Sie ist demnach als Gebieter einzustufen, was bei der folgenden Makro- und Mesoplanung von Relevanz sein wird. Aktuell absolviert sie nach eigenen Angaben etwa ein- bis zweimal wöchentlich ein leichtes Cardiotraining (Joggen). Die körperliche Belastung im Beruf (Studentin) ist gering, die Stressbelastung meistens auch, von Zeit zu Zeit (in Prüfungsphasen) jedoch erhöht. Die Trainingsmotive This item ships from multiple locations. Your book...

[Read Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung Und Trainingssteuerung Nach Der Ilb-Methode Online](#)[Download PDF Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung Und Trainingssteuerung Nach Der Ilb-Methode](#)[Download ePub Fitnesstrainer B-Lizenz: Trainingsplanung Und Trainingssteuerung Nach Der Ilb-Methode](#)

Related Kindle Books



[PDF] Report from the Interior. Bericht aus dem Inneren, englische Ausgabe

Follow the web link under to download "Report from the Interior. Bericht aus dem Inneren, englische Ausgabe" PDF file.

[Save PDF >](#)



[PDF] The Pursued: Is That Drum Beats? Lamar Stein Heard Beats Warning of an Evil Set Loose on Piedmont! This Is the Root Hard or Die Story of the Life and Times of My Father and Mother. My Sister and Me, Bystanders on Appalachian Mountains Hillside. (Paperbac

Follow the web link under to download "The Pursued: Is That Drum Beats? Lamar Stein Heard Beats Warning of an Evil Set Loose on Piedmont! This Is the Root Hard or Die Story of the Life and Times of My Father and Mother. My Sister and Me, Bystanders on Appalachian Mountains Hillside. (Paperbac" PDF file.

[Save PDF >](#)



[PDF] The Whale Tells His Side of the Story Hey God, Ive Got Some Guy Named Jonah in My Stomach and I Think Im Gonna Throw Up

Follow the web link under to download "The Whale Tells His Side of the Story Hey God, Ive Got Some Guy Named Jonah in My Stomach and I Think Im Gonna Throw Up" PDF file.

[Save PDF >](#)



[PDF] Im Going to Read 174 Baby Im Bigger by Harriet Ziefert 2007 Paperback

Follow the web link under to download "Im Going to Read 174 Baby Im Bigger by Harriet Ziefert 2007 Paperback" PDF file.

[Save PDF >](#)



[PDF] Your Pregnancy for the Father to Be Everything You Need to Know about Pregnancy Childbirth and Getting Ready for Your New Baby by Judith Schuler and Glade B Curtis 2003 Paperback

Follow the web link under to download "Your Pregnancy for the Father to Be Everything You Need to Know about Pregnancy Childbirth and Getting Ready for Your New Baby by Judith Schuler and Glade B Curtis 2003 Paperback" PDF file.

[Save PDF >](#)



[PDF] Everything Ser The Everything Green Baby Book From Pregnancy to Babys First Year An Easy and Affordable Guide to Help Moms Care for Their Baby And for the Earth by Jenn Savedge 2009 Paperback

Follow the web link under to download "Everything Ser The Everything Green Baby Book From Pregnancy to Babys First Year An Easy and Affordable Guide to Help Moms Care for Their Baby And for the Earth by Jenn Savedge 2009 Paperback" PDF file.

[Save PDF >](#)



[PDF] RCadvisor s Modify: Design and Build From Scratch Your Own Modern Flying Model Airplane In One Day for Just

Access the web link beneath to download "RCadvisor s Modify: Design and Build From Scratch Your Own Modern Flying Model Airplane In One Day for Just" PDF file.

[Read PDF »](#)



[PDF] Tales from Little Ness - Book One: Book 1

Access the web link beneath to download "Tales from Little Ness - Book One: Book 1" PDF file.

[Read PDF »](#)



[PDF] The Adventures of Sheriff Williker: /Book 1: The Case of the Missing Horseshoe

Access the web link beneath to download "The Adventures of Sheriff Williker: /Book 1: The Case of the Missing Horseshoe" PDF file.

[Read PDF »](#)



[PDF] Children s Educational Book: Junior Leonardo Da Vinci: An Introduction to the Art, Science and Inventions of This Great Genius. Age 7 8 9 10 Year-Olds. [Us English]

Access the web link beneath to download "Children s Educational Book: Junior Leonardo Da Vinci: An Introduction to the Art, Science and Inventions of This Great Genius. Age 7 8 9 10 Year-Olds. [Us English]" PDF file.

[Read PDF »](#)



[PDF] Daddyteller: How to Be a Hero to Your Kids and Teach Them What s Really by Telling Them One Simple Story at a Time

Access the web link beneath to download "Daddyteller: How to Be a Hero to Your Kids and Teach Them What s Really by Telling Them One Simple Story at a Time" PDF file.

[Read PDF »](#)



[PDF] Eat Your Green Beans, Now! Second Edition: Full-Color Illustrations. Adorable Rhyming Book for Ages 5-8. Bedtime Story for Boys and Girls.

Access the web link beneath to download "Eat Your Green Beans, Now! Second Edition: Full-Color Illustrations. Adorable Rhyming Book for Ages 5-8. Bedtime Story for Boys and Girls." PDF file.

[Read PDF »](#)