

Read PDF

DAS ENERGETISCHE PROFIL VON SHOTOKAN-KARATE-KATA



Lehmanns Media Gmbh Okt 2014, 2014. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Karate ist eine waffenlose Zweikampfsportart mit einer weltweit hohen Verbreitung. Über das leistungsphysiologische Anforderungsprofil in den drei Disziplinen Kihon (Grundübungen), Kata (Formen) und Kumite (Kampf) ist jedoch recht wenig bekannt. Ähnlich wie in anderen Zweikampfsportarten wurde in der Vergangenheit meist aufgrund von einmalig bestimmten Blutlaktatwerten nach sportartspezifischen Belastungen darauf geschlossen, dass der Energiebedarf maßgeblich durch die (anaerobe) Glykolyse abgedeckt wird. Sowohl Trainingsvorgaben im Freizeitsport als auch Rahmentrainingspläne im Spitzensport...

Read PDF Das energetische Profil von Shotokan-Karate-Kata

- Authored by Jens Bussweiler
- Released at 2014



Filesize: 2.75 MB

Reviews

This composed ebook is wonderful. It really is writter in basic words rather than hard to understand. You may like the way the writer compose this pdf.

-- **Ryder Nolan**

This book can be well worth a go through, and a lot better than other. It is writter in simple words and phrases and not confusing. Its been printed in an exceptionally simple way in fact it is merely right after i finished reading through this pdf by which basically changed me, modify the way i think.

-- **Margot Carter V**

The book is fantastic and great. It is definitely basic but shocks in the 50 percent in the pdf. Its been printed in an remarkably basic way and it is just soon after i finished reading this publication in which really changed me, change the way i believe.

-- **Dr. Lukas Hills DDS**