

Höhentraining: Ein Handbuch für die Praxis

Zur Unterstützung der Höhenvorbereitung im Hinblick auf die Olympischen Spiele von Torino 2006 wurde das theoretische und praktische Wissen zum Thema Höhentraining praxisnah zusammengefasst.

Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen über die verschiedenen Höhentrainingskonzepte können auch für andere Wettkampfeignisse als Planungsgrundlage dienen.

Ein Höhentrainingstagebuch für die Praxis (ALTO '06)



Quelle: Swiss Olympic



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO