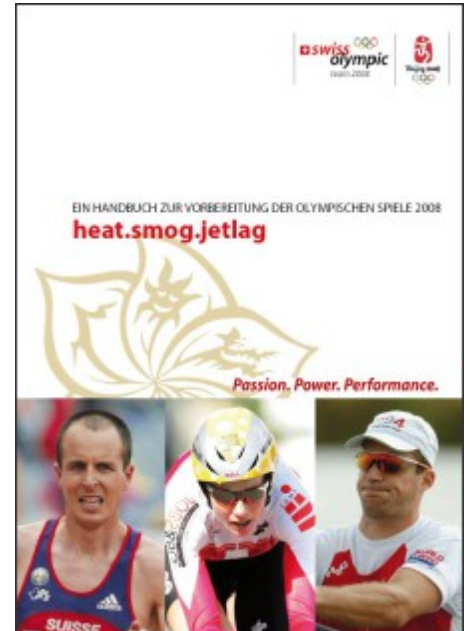


Wettkampfplanung: Heat Smog Jetlag

Das Handbuch zur Vorbereitung auf die Olympischen Spiele 2008 enthält Informationen über die spezifische Trainings- und Wettkampfplanung.

In dieser Broschüre werden die speziellen Gegebenheiten in Peking erläutert und daraus die praktischen Konsequenzen abgeleitet: Themen wie zum Beispiel der Umgang mit der Hitze, Ernährung, Jetlag und Regeneration werden näher erläutert. Sie können durchaus auch für künftige Wettkampfeignisse als Grundlage verwendet werden.

Wettkampfplanung – Heat Smog Jetlag



Quelle: Swiss Olympic



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO