

Buchtipp: Dein bestes Training

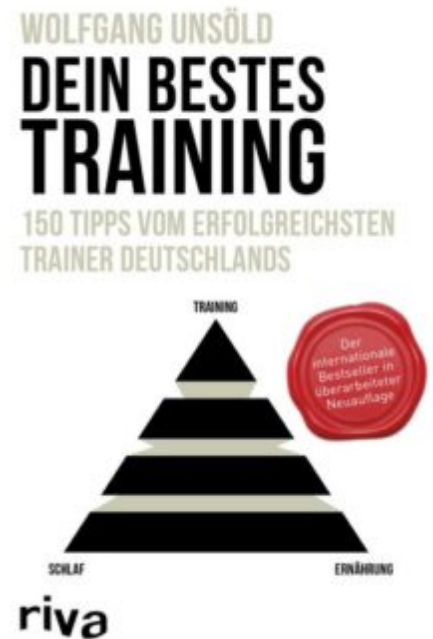
Ein neues Werk von einem der erfolgreichsten Trainer Deutschlands präsentiert 150 Tipps zum leistungsorientierten Kraft- und Konditionstraining.

Wolfgang Unsöld, derzeit einer der gefragtesten Experten, wenn es um leistungsorientiertes Kraft- und Konditionstraining geht, versammelt in diesem Buch seine besten Ratschläge und Strategien für maximalen Trainingserfolg. Darunter finden sich viele innovative, aber wissenschaftlich belegte und praxiserprobte Geheimtipps.

In den drei Kapiteln Training, Ernährung und Schlaf erklärt Unsöld, mit welchen kleinen oder grossen Veränderungen in Tagesablauf, Trainingsroutine und Speiseplan der Leser seine sportliche Leistung maximieren kann.

Er hat eine unverzichtbare Sammlung an wertvollen Tipps für all jene zusammengetragen, die beim Training mehr erreichen wollen, vom ambitionierten Sportler über den Profiathleten bis hin zum Trainer.

Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: Unsöld, W. (2017): [Dein bestes Training](#). 2. Auflage. München: Riva

Quelle: [Riva Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO