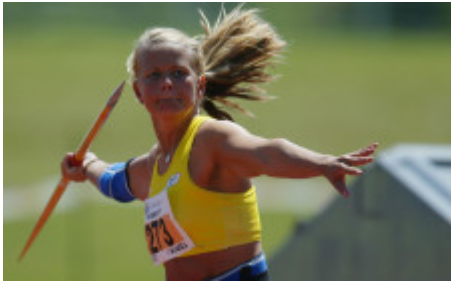


Kraft – Trainingsaufbau: Vier Sportarten – dasselbe Ziel

Wie werden Kräftigungs-Übungen in Trainingseinheiten verschiedener Sportarten angewandt? Diese Übersicht zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Sportarten Leichtathletik (Speerwurf), Handball, Volleyball und Ski alpin.



Kraft: Trainingsaufbau – Vier Sportarten, dasselbe Ziel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO