

Christoph Delp

Fitness für Kampfsportler

Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft



Bibliothek Sportkommission
der Fürstlichen Regierung

nhalt

1. Einführung	8
Über Kampfsporttraining; Ernährungsgrundlagen.	
2. Übungsteil Beweglichkeit	20
Methoden; Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene.	
3. Übungsteil Ausdauer	38
Grundlagen und Sportarten.	
4. Übungsteil Kraft	46
Methoden; Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene.	
5. Trainingsprogramme	82
Planung; Konzepte zur Leistungssteigerung im Kampfsport.	
Literaturverzeichnis	94
Buchteam	95
Bildverzeichnis	95