



Optimale Trainingsplanung

Inhalt	Dauer
Teil 1 Vorstellung / Einführung / Ziele / Anamnese & Testung	60:00
Teil 2 Biomechanik / auxotonische Arbeitsweise / Line of pull / Warm Up	53:00
Teil 3 Kontroverses Thema Dehnen / Kraftausdauer	47:00
Teil 4 Alles wichtige zum Hypertrophietraining (Massentraining)	46:00
Teil 5 Training der intramuskulären Koordination und der Schnellkraft / allgemeine Tipps	44:00
Teil 6 Trainingsprinzipien in der Praxis / Split Training / Erstellen von Trainingsplänen	51:00
Teil 7 Klassischer Anfänger TP / qualitativer TP für Anfänger von Jochen & Kurt	46:00
Teil 8 Athletiktraining für Profi Fußballer / Bodybuilder Übergangsphase / Abnehmen	46:00
Teil 9 Unspezifische Rückenschmerzen / Osteoporose / Core Training	41:00
Teil 10 Abschluss / letzte Infos / Trainingsplan für Kurt	49:00
BONUS Zum selbst lesen: Bestimmung der Intensitäten mit dem „one repetition maximum Test“ (Vortrag von Kurt, FIBO 2018)	

Wir wünschen Dir nun viel Spaß bei unserem Webinar und natürlich gutes Gelingen bei der Umsetzung der Inhalte in Deinem Berufsalltag.

Dein GluckerKolleg – Team.