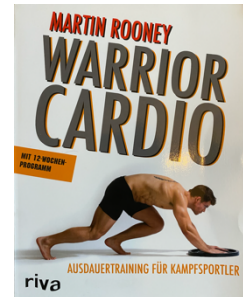


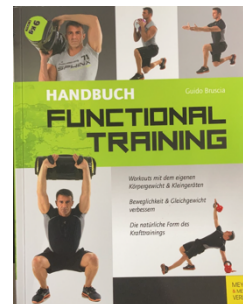
Wir freuen uns, dass wir dich hier antreffen. Du möchtest dich offensichtlich freiwillig neben dem Training noch tiefer in das Thema „Kraft- vs. Ausdauertraining“ einlesen und noch weitere wissenschaftliche und fachliche Informationen sammeln. Darüber freuen wir uns sehr.

Über die Kursinhalte hinaus schlagen wir Dir folgende Bücher zu dem Thema vor:

„Warrior Cardio“ von Martin Rooney  
(2. Auflage 2015, riva Verlag)  
ISBN: 978-3-86883-299-0



“Handbuch Functional Training” von Guido Bruscia  
(2015, Meyer&Meyer Verlag)  
ISBN: 978-3-7423-0007-2



In „Training und Sport als Mittel der Präventivmedizin“ von W. Hollmann bekommst Du mehr Einblick zu dem Thema Kraft- und Ausdauertraining. Diesen Bericht haben wir Dir als PDF Datei zum Download bereit gestellt.

Viel Spaß beim Lesen und bleib sportlich dabei,

Dein Motion Matters Online Team