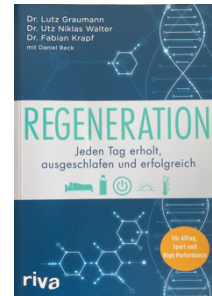


Wir freuen uns, dass wir dich hier antreffen. Du möchtest dich offensichtlich freiwillig neben dem Training noch tiefer in das Thema „Kombiniertes Krafttraining, Trainingsplanung und Regeneration“ einlesen und noch weitere wissenschaftliche und fachliche Informationen sammeln. Darüber freuen wir uns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

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

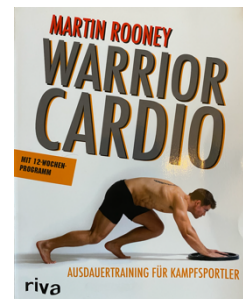
„Regeneration“ von Dr. Graumann, Dr. Walter und Dr. Krapf
(2019, riva Verlag)

ISBN: 978-3-74231-088-0



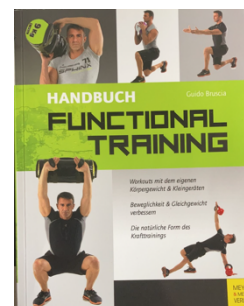
„Warrior Cardio“ von Martin Rooney
(2. Auflage 2015, riva Verlag)

ISBN: 978-3-86883-299-0



“Handbuch Functional Training“ von Guido Bruscia
(2015, Meyer&Meyer Verlag)

ISBN: 978-3-7423-0007-2



Viel Spaß beim Lesen und bleib sportlich dabei,

Dein Motion Matters Online Team