



Das Infanteriespezifische Training (IST): Ein innovatives Trainingsprogramm im Bereich Military Fitness (Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum-Verlag / Sozialwissenschaften)

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Infanteriespezifische Training (IST): Ein innovatives Trainingsprogramm im Bereich Military Fitness (Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum-Verlag / Sozialwissenschaften)

Daniel Kaptain

Das Infanteriespezifische Training (IST): Ein innovatives Trainingsprogramm im Bereich Military Fitness (Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum-Verlag / Sozialwissenschaften) Daniel Kaptain

 [Download Das Infanteriespezifische Training \(IST\): Ein inno ...pdf](#)

 [Online lesen Das Infanteriespezifische Training \(IST\): Ein in ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Infanteriespezifische Training (IST): Ein innovatives Trainingsprogramm im Bereich Military Fitness (Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum-Verlag / Sozialwissenschaften) Daniel Kaptain

311 Seiten

Kurzbeschreibung

Die körperlichen Belastungen von Fallschirmjägern der Bundeswehr sind höher denn je. Um diesen besonderen Herausforderungen an die spezialisierten Infanteristen zu begegnen, hat Daniel Kaptain in Zusammenarbeit mit der Luftlandeschule der Bundeswehr ein spezielles Training entwickelt: Das IST (Infanteriespezifisches Training) umfasst Elemente des Athletik-, Kraft- und Konditionstrainings, benötigt keine Trainingsmaschinen und ist an die Anforderungen des modernen Infanteristen angepasst. Die probeweise Implementation in die militärische Ausbildung zeigt große Erfolge: Sowohl Testergebnisse als auch die persönliche Rückmeldung von Ausbildern und Soldaten sprechen für ein innovatives, produktives Konzept. Kaptain präsentiert die Hintergründe, den Aufbau und die detaillierten Inhalte des Programms bis hin zu den Ergebnissen und deren Bewertung. Damit gibt er Ausbildern und Soldaten einen Leitfaden zur Umsetzung des Trainings an die Hand und zeigt, wie eine Kombination aus funktionellem Krafttraining und einem intensiven Ausdauerprogramm in nachhaltig positiven Effekten resultieren kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Daniel Kaptain, Reserve-Offizier, arbeitet seit vielen Jahren als Trainer und ist neben seiner Dozententätigkeit (DHfPG – Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement) als Berater für betriebliches Gesundheitsmanagement für diverse Firmen, Verbände und Institutionen tätig.

Download and Read Online Das Infanteriespezifische Training (IST): Ein innovatives Trainingsprogramm im Bereich Military Fitness (Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum-Verlag / Sozialwissenschaften)

Daniel Kaptain #024HAUMNIC7

Lesen Sie Das Infanteriespezifische Training (IST): Ein innovatives Trainingsprogramm im Bereich Military Fitness (Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum-Verlag / Sozialwissenschaften) von Daniel Kaptain für online ebookDas Infanteriespezifische Training (IST): Ein innovatives Trainingsprogramm im Bereich Military Fitness (Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum-Verlag / Sozialwissenschaften) von Daniel Kaptain Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Infanteriespezifische Training (IST): Ein innovatives Trainingsprogramm im Bereich Military Fitness (Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum-Verlag / Sozialwissenschaften) von Daniel Kaptain Bücher online zu lesen. Online Das Infanteriespezifische Training (IST): Ein innovatives Trainingsprogramm im Bereich Military Fitness (Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum-Verlag / Sozialwissenschaften) von Daniel Kaptain ebook PDF herunterladenDas Infanteriespezifische Training (IST): Ein innovatives Trainingsprogramm im Bereich Military Fitness (Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum-Verlag / Sozialwissenschaften) von Daniel Kaptain DocDas Infanteriespezifische Training (IST): Ein innovatives Trainingsprogramm im Bereich Military Fitness (Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum-Verlag / Sozialwissenschaften) von Daniel Kaptain MobipocketDas Infanteriespezifische Training (IST): Ein innovatives Trainingsprogramm im Bereich Military Fitness (Wissenschaftliche Beiträge aus dem Tectum-Verlag / Sozialwissenschaften) von Daniel Kaptain EPub