



Das Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen



Download



Online Lesen

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

Das Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen

Hans van Dijk, Ron van Megen

Das Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen Hans van Dijk, Ron van Megen

 **Download** [Das Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - ...pdf](#)

 **Online lesen** [Das Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen Hans van Dijk, Ron van Megen

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Kontrollierte Leistungssteigerung ist kein Mysterium, Power-Metering und Leistungsanalyse sind der neue Trend im Sport. Das Geheimnis des Laufens bietet jedem Läufer, der mehr aus sich herausholen möchte, die perfekte Anleitung, um seine Laufleistung zu verbessern. Die Autoren enthüllen die Profimethoden und erklären für alle Distanzen, vom 800 Meter-Lauf bis zum Marathon, die entscheidenden Trainingsmethoden und Vorbereitungen. Dabei wird umfassend erläutert, wie moderne Sportuhren dafür genutzt werden können, das Training, ökonomisches Laufen und Rennergebnisse zu optimieren. Das Buch enthält zudem brandneues Wissen darüber, wie die Power des "menschlichen Motors" im Gleichgewicht gehalten wird und was notwendig ist, um unter schwierigen Bedingungen Topleistung abzuliefern. Allein über die Pulsmessung kann die real aufgebrachte Trainingsleistung nicht genau ermittelt werden. Bei der Wattmessung werden darüber hinaus äußere Faktoren wie Wind, Steigung oder Hitze mit einbezogen. Eine allgemeine Einschätzung der Fitness ist alternativ auch mit Power-Metern, Fitnesstrackern und GPS-Uhren möglich.

Kurzbeschreibung

Kontrollierte Leistungssteigerung ist kein Mysterium, Power-Metering und Leistungsanalyse sind der neue Trend im Sport. Das Geheimnis des Laufens bietet jedem Läufer, der mehr aus sich herausholen möchte, die perfekte Anleitung, um seine Laufleistung zu verbessern. Die Autoren enthüllen die Profimethoden und erklären für alle Distanzen, vom 800 Meter-Lauf bis zum Marathon, die entscheidenden Trainingsmethoden und Vorbereitungen. Dabei wird umfassend erläutert, wie moderne Sportuhren dafür genutzt werden können, das Training, ökonomisches Laufen und Rennergebnisse zu optimieren. Das Buch enthält zudem brandneues Wissen darüber, wie die Power des "menschlichen Motors" im Gleichgewicht gehalten wird und was notwendig ist, um unter schwierigen Bedingungen Topleistung abzuliefern. Allein über die Pulsmessung kann die real aufgebrachte Trainingsleistung nicht genau ermittelt werden. Bei der Wattmessung werden darüber hinaus äußere Faktoren wie Wind, Steigung oder Hitze mit einbezogen. Eine allgemeine Einschätzung der Fitness ist alternativ auch mit Power-Metern, Fitnesstrackern und GPS-Uhren möglich.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Hans van Dijk läuft sein Leben lang und war Professor an der Delft University of Technology. Nach seiner Emeritierung

studierte er die Gesetzmäßigkeiten des Laufens und des Radfahrens. Er entwickelte neue Trainingsmodelle und schrieb Kolumnen und Bücher über jede Art von Ausdauersport. Er programmierte umfassende Online-Performance-Rechner, um es jedem Sportler zu ermöglichen seine eigene Leistung einfach zu messen.

Ron van Megen ist Ingenieur und Manager. Er ist ein ambitionierter Läufer, der quantifizierende Methoden und die neueste

Technologie, inklusive Power-Meter, nutzt, um seine Trainings- und Rennergebnisse zu analysieren und zu verbessern.

Download and Read Online Das Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen Hans van Dijk, Ron van Megen #XJAM3NSQLVK

Lesen Sie Das Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen von Hans van Dijk, Ron van Megen für online ebookDas Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen von Hans van Dijk, Ron van Megen 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 Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen von Hans van Dijk, Ron van Megen Bücher online zu lesen.Online Das Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen von Hans van Dijk, Ron van Megen ebook PDF herunterladenDas Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen von Hans van Dijk, Ron van Megen DocDas Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen von Hans van Dijk, Ron van Megen MobipocketDas Geheimnis des Laufens: Trainingsdaten nutzen - Topleistungen erzielen von Hans van Dijk, Ron van Megen EPub