



Das große Buch vom Rennrudern

Wolfgang Fritsch

 **Download**

 **Online Lesen**

Das große Buch vom Rennrudern Wolfgang Fritsch

 [Download Das große Buch vom Rennrudern ...pdf](#)

 [Read Online Das große Buch vom Rennrudern ...pdf](#)

Das große Buch vom Rennrudern

Wolfgang Fritsch

Das große Buch vom Rennrudern Wolfgang Fritsch

Downloaden und kostenlos lesen Das große Buch vom Rennrudern Wolfgang Fritsch

432 Seiten

Kurzbeschreibung

Das Buch setzt bereits einige Kenntnisse im Rudersport voraus und wendet sich an Trainer, Rennruderer der verschiedensten Leistungs- und Wettkampfebenen, Sportstudierende und Rudervereinsfunktionäre gleichermaßen. Es vermittelt einen systematischen Überblick über das Leistungstraining im Rudern mit Hilfe zahlreicher trainingsbegleitender Studien, die einen Einblick in die Trainingsplanung erfolgreicher Spitzenmannschaften ermöglichen. Neben der Beschreibung der speziellen Anforderungen und Zielsetzungen eines Rudertrainings gehören konkrete Hinweise zum Konditions- und Techniktraining im Boot und an Land, Wege und Vorgaben eines langfristigen Leistungsaufbaus und der Trainings- und Wettkampfsteuerung zum Inhalt des Buches. Den Abschluss bilden Ausführungen zum Sportgerät des Rennruderers und zum Trimmen der Boote. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. Wolfgang Fritsch ist Dipl.-Sportlehrer und Dozent an der Fachgruppe Sportwissenschaft der Universität Konstanz mit den Arbeitsschwerpunkten Sportsoziologie, Trainingssteuerung und Didaktik der Sportarten Rudern, Wintersport und Schwimmen. Als erfolgreicher Rennruderer errang er 1975 die Goldmedaille im Leichtgewichts-Achter bei der Ruderweltmeisterschaft in Nottingham. Darüber hinaus war er im Anschluss an seine aktive Zeit für viele Jahre einer der erfolgreichsten Trainer des Deutschen Ruderverbandes. Als sportlicher Leiter und Trainer des Leichtgewichtsprojekts im DRV sowie als Kaderchef im Schweizerischen Ruderverband führte er seine Mannschaften zu zahlreichen Welt- und Vizemeisterschaften. Seit 1992 ist Dr. Fritsch Mitglied im Vorstand des Deutschen Ruderverbandes und leitet das Ressort Wissenschaft und Lehre.

Download and Read Online Das große Buch vom Rennrudern Wolfgang Fritsch #ZUQVRG6D7NC

Lesen Sie Das große Buch vom Rennrudern von Wolfgang Fritsch für online ebook Das große Buch vom Rennrudern von Wolfgang Fritsch 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 große Buch vom Rennrudern von Wolfgang Fritsch Bücher online zu lesen. Online Das große Buch vom Rennrudern von Wolfgang Fritsch ebook PDF herunterladen Das große Buch vom Rennrudern von Wolfgang Fritsch Doc Das große Buch vom Rennrudern von Wolfgang Fritsch Mobipocket Das große Buch vom Rennrudern von Wolfgang Fritsch EPub