

EFFIZIENZ und VARIABILITÄT

Effizienzoptimiertes Krafttraining

Time under Tension

Schwerkraft - Drehmoment - Kraftkurve

Neue Erkenntnisse über Effizienz

Funktionell-anatomische Optimierung

Optimierung der Übungseffizienz

effizienzoptimiertes krafttraining

Übungsvariabilität

Same but different

Trainingslehre die man wissen sollte

Übungsvariabilität: Grobraster

Übungsvariabilität: Grundlagen

Am Beispiel Seitheben

Detaillierte Variable

1 Geführte Bewegung - in stabiler Position

2 Freie Bewegung - in stabiler Position

3 Freie Bewegung - in freier Position

4 Freie Bewegung - in instabiler Position