



## **Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit**



**Download**



**Online Lesen**

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

# Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit

*Torsten Schreiber, Andreas Aumann*

## **Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit**

Torsten Schreiber, Andreas Aumann

Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit Die hohe körperliche Fitness ist weltweit eine wesentliche Voraussetzung für die Mitglieder von Spezialeinheiten beim Militär. Sie müssen nicht nur stark, schnell, ausdauernd und beweglich sein, sondern ebenfalls die Fähigkeit besitzen, über ihre jeweiligen Grenzen hinauszugehen, um für jegliche Situationen gewappnet zu sein. Um all diese Attribute im täglichen Trainingsplan unterzubringen, nutzen sie Techniken, die zeitsparend und effektiv sind. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie ebenso fit werden können, um sämtlichen Alltagsbelastungen zu trotzen und Ihre Gesundheit zu fördern. Solch ein Training ist überall durchführbar, denn ein Fitnessstudio ist dafür nicht nötig, und lässt sich hervorragend auch in straffe Tagespläne integrieren. Einzig Ihr Körper und ein paar Hilfsmittel verhelfen zu schnellen und beeindruckenden Ergebnissen. Das Buch beginnt mit den Erläuterungen über den aktuellen Stand des Kardio-, Kraft- und Beweglichkeitstrainings und zeigt auf, welche gesundheitlichen Vorteile aus den jeweiligen Trainingsbereichen gezogen werden können. Weiterhin vermittelt es einige physiologische Grundlagen, die es dem Leser ermöglichen, den Anpassungsvorgang des Körpers an das Training zu verstehen und schafft dadurch eine Grundlage, auf der der Leser, über die Trainingspläne dieses Buchs hinaus, eigene Pläne für seinen Ziele erstellen kann. Des Weiteren gibt das Buch einen Überblick über das Equipment, das für ein Outdoor-Training verwendet werden kann, sowohl bezüglich der Trainingsgeräte als auch der Kleidung u

 [Download Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimme ...pdf](#)

 [Online lesen Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwim ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit Torsten Schreiber, Andreas Aumann**

---

288 Seiten

Pressestimmen

Books & more: Military Fitness Kampfschwimmer sind die Triathleten unter den Soldaten. Irgendwoher muss das Motto "Lerne leiden ohne klagen" ja seinen Ursprung haben. Und genau da kommt es her: von der körperlichen und psychischen Bereitschaft über Grenzen zu gehen. Autor Thorsten Schreiber war selbst Kampfschwimmer und auch Ausbilder in "Ecktown". Sein Buch "Military Fitness", das er gemeinsam mit Fitnesstrainer Andreas Aumann vorlegt, hat den Untertitel "Trainieren wie die Kampfschwimmer". Wer "geilen Military Shice" und tolle Geschichten von den Kampfschwimmern erwartet, der wird flott enttäuscht werden. Die Autoren gehen es solide und mit ganz viel Text an: kompakte Information zum Training von den Grundlagen bis zu Programmen. Bilder gibt es schon auch, aber die sind ziemlich Basics orientiert. Im Prinzip ist es für Anfänger ohnehin besser, wenn man die Bewegungsausführung mit einem Trainer lernt, der Fehler erkennt und verbessert. Für Leute, die wissen, wie man zum Beispiel exakte Liegestütze und Klimmzüge macht, ist das eine nette Draufgabe. Die Hölle ist, wenn man das, was Spaß macht, immer wieder macht. und intensiver, schwerer, effizienter, bis zur Erschöpfung. Mit der nötigen Pause und Ernährung. Und ein Trainingstagebuch hilft auch ... Sandsack, Kettlebells, TRX, Bodyweight, Laufen ... Bei "Military Fitness" ist es die ganze Palette, die angeboten wird. Die Autoren haben auch aus Erfahrung eine Meinung zu Sportschuhen, Ripstop Hosen, Rucksäcken und sonstiger Ausrüstung, die nützlich ist für das Training. Es wäre nur Military Fitness, wenn da nicht ein paar Kampfschwimmer spezifische Tipps wären, wie ihr das Training in euren Alltag einbaut. Im hinteren Teil des Buches findet man auch verschiedene Fitnessstest zum Nachmachen: US Army, Bundeswehr und den Kampfschwimmereingangstest. Zwei 13-wöchige Trainingspläne, einen für Einsteiger und einen für Fortgeschrittene. FAZIT: "Military Fitness - Trainieren wie die Kampfschwimmer" ist ein äußerst informatives Handbuch für das Training in und außerhalb der Truppe. Dichte Information, spartanisch aufbereitet, das mögen wir. Große SPARTANAT Empfehlung von uns: das Buch sollte in eurer Trainingsbibliothek nicht fehlen. Und es ist für die Praxis gemacht. Also: Trainieren! Machen! Wer Lust hat an seine Grenzen zu gehen, bei den Kampfschwimmern in Eckernförde kann man den ganzen Spaß dienstlich machen. [www.spartanat.com](http://www.spartanat.com) Kurzbeschreibung Die hohe körperliche Fitness ist weltweit eine wesentliche Voraussetzung für die Mitglieder von Spezialeinheiten beim Militär. Sie müssen nicht nur stark, schnell, ausdauernd und beweglich sein, sondern ebenfalls die Fähigkeit besitzen, über ihre jeweiligen Grenzen hinauszugehen, um für jegliche Situationen gewappnet zu sein. Um all diese Attribute im täglichen Trainingsplan unterzubringen, nutzen sie Techniken, die zeitsparend und effektiv sind. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie ebenso fit werden können, um sämtlichen Alltagsbelastungen zu trotzen und Ihre Gesundheit zu fördern. Solch ein Training ist überall durchführbar, denn ein Fitnessstudio ist dafür nicht nötig, und lässt sich hervorragend auch in straffe Tagespläne integrieren. Einzig Ihr Körper und ein paar Hilfsmittel verhelfen zu schnellen und beeindruckenden Ergebnissen. Das Buch beginnt mit den Erläuterungen über den aktuellen Stand des Cardio-, Kraft- und Beweglichkeitstrainings und zeigt auf, welche gesundheitlichen Vorteile aus den jeweiligen Trainingsbereichen gezogen werden können. Weiterhin vermittelt es einige physiologische Grundlagen, die es dem Leser ermöglichen, den Anpassungsvorgang des Körpers an das Training zu verstehen und schafft dadurch eine Grundlage, auf der der Leser, über die Trainingspläne dieses Buchs hinaus, eigene Pläne für seine Ziele erstellen kann. Des Weiteren gibt das Buch einen Überblick über das Equipment, das für ein Outdoor-Training verwendet werden kann, sowohl bezüglich der Trainingsgeräte als auch der Kleidung und persönlichen Ausrüstung. Der Hauptteil widmet sich den verschiedenen Übungen, die in Form von Trainingszirkeln anhand vieler Abbildungen dargestellt sind und die Bestandteil der vorgestellten mehrwöchigen Trainingspläne für Anfänger und Fortgeschrittene sind. Abgerundet wird das Buch durch einen kurzen Ernährungsteil, der einen Überblick über die wichtigsten Bestandteile der täglichen Nahrungszufuhr gibt. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Andreas Aumann ist seit Jahrzehnten aktiver Kampfsportler und kann auf eine große Erfahrung sowohl als Wettkämpfer als auch als Trainer bauen. Er unterstützt als lizenziertes Fitnessstudio Hobbysportler beim Erreichen ihrer persönlichen Ziele im Bereich der allgemeinen Fitness. Seinen Schwerpunkt setzt er dabei im Bereich des Koordinationstrainings unter Verwendung freier Gewichte wie Kettlebells, Sandsäcke und verschiedener Kleingeräte sowie des Propriozeptionstrainings. Torsten Schreiber ist ehemaliger Kampfschwimmer und betreibt Triathlon. Während seiner aktiven Zeit übte er in der Hauptsache dienstbezogenen Sport aus, wie z. B. Military Fitness, Kraftsport und Nahkampf. Nach seiner Zeit als aktiver Einsatzsoldat wechselte Torsten Schreiber auf die andere Seite und wurde als Ausbilder eingesetzt. Zu seinem Programm der Military Fitness gehören Schwimmen, Tauchen, Kraft-, Lauf- und TRX-Training ebenso wie Stretching- und Dehnprogramme.

Download and Read Online Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit Torsten Schreiber, Andreas Aumann #ETW19QXYFRD

Lesen Sie Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit von Torsten Schreiber, Andreas Aumann für online ebook Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit von Torsten Schreiber, Andreas Aumann 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 Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit von Torsten Schreiber, Andreas Aumann Bücher online zu lesen. Online Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit von Torsten Schreiber, Andreas Aumann ebook PDF herunterladen Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit von Torsten Schreiber, Andreas Aumann Doc Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit von Torsten Schreiber, Andreas Aumann Mobipocket Military Fitness: Trainieren wie die Kampfschwimmer. Maximale Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit von Torsten Schreiber, Andreas Aumann EPub