

## Powerlifting

Richtig trainieren für den Kraftdreikampf - mit über 100 Übungen und Trainingsplänen

Powerlifting ist technisch und körperlich extrem anspruchsvoll. Um die hohen Anforderungen zu meistern, ist ein fokussiertes, intensives Training notwendig. Basierend auf ihrer eigenen Praxiserfahrung führen Sie der mehrfache Weltmeister Dan Austin und Kraft- und Ausdauerspezialist Bryan Mann in die speziellen Aspekte des Kraftdreikampfs ein und geben Ihnen umfassende und fundierte Anleitungen – von der mentalen Vorbereitung über die richtige Ernährung bis zur korrekten Umsetzung der drei Disziplinen Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben. Mit 100 Übungen sowie Trainingsprogrammen und Periodisierungsplänen können Sie gezielt an Ihrer Kraft und Technik arbeiten und sich kontinuierlich steigern. Zusätzlich helfen Ihnen Strategien zur Wettkampfvorbereitung, Trainingsoptimierung und Vermeidung von Verletzungen dabei, dauerhaft maximale Leistung zu bringen.

Powerlifting ist technisch und körperlich extrem anspruchsvoll. Um die hohen Anforderungen zu meistern, ist ein fokussiertes, intensives Training notwendig. Basierend auf ihrer eigenen Praxiserfahrung führen Sie der mehrfache Weltmeister Dan Austin und Kraft- und Ausdauerspezialist Bryan Mann in die speziellen Aspekte des Kraftdreikampfs ein und geben Ihnen umfassende und fundierte Anleitungen - von der mentalen Vorbereitung über die richtige Ernährung bis zur korrekten Umsetzung der drei Disziplinen Kniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben. Mit 100 Übungen sowie Trainingsprogrammen und Periodisierungsplänen können Sie gezielt an Ihrer Kraft und Technik arbeiten und sich kontinuierlich steigern. Zusätzlich helfen Ihnen Strategien zur Wettkampfvorbereitung, Trainingsoptimierung und Vermeidung von Verletzungen dabei, dauerhaft maximale Leistung zu bringen.



**29,99 €**  
29,99 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

**Artikelnummer:** 9783742307941  
**Medium:** Buch  
**ISBN:** 978-3-7423-0794-1  
**Verlag:** riva Verlag  
**Erscheinungstermin:** 22.05.2019  
**Sprache(n):** Deutsch  
**Auflage:** 1. Auflage 2019  
**Produktform:** Kartoniert  
**Gewicht:** 724 g  
**Seiten:** 240  
**Format (B x H):** 187 x 238 mm

