

## Kurztext

---

Prof. Dr. Ingo Froböse

### **Leistung messen & steigern**

### **Die besten Methoden aus dem Profisport - für Ausdauer- und Krafttraining**

176 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos

Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6511-4



Viele Freizeitsportler messen heute ihre Leistungswerte über Fitnessarmbänder und -apps, tauschen sich über die sozialen Medien mit anderen darüber aus oder messen sich in „battles“. In seinem neuen GU-Ratgeber vermittelt Bestsellerautor Prof. Dr. Froböse ambitionierten Laien alles Wichtige über die Grundlagen sportlicher Leistung und darüber, was ein zielgerichtetes Training ausmacht. Als Ausdauer- wie Kraftsportler lernen Sie im ersten Schritt, Ihren Trainingserfolg ideal zu messen und zu analysieren: Sie erfahren, was welche Werte bedeuten - und was ihre Leistung steigert oder schmälert. Anschließend lernen Sie, Ihr Training individuell zu optimieren, indem Sie es immer an Ihre erreichte Leistungsfähigkeit anpassen. So profitieren Sie von den geheimen Tricks der Profis und steigern Ihre Leistung optimal, ohne Ihre Gesundheit zu gefährden.