

Austin / Mann

## Powerlifting

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

Das Standardwerk zum Powerlifting! 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 zur • mentalen Vorbereitung, • richtigen Ernährung, • Wettkampfvorbereitung, • Trainingsoptimierung, • Vermeidung von Verletzungen und • 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 dauerhaft maximale Leistung bringen.



**22,00 €**  
20,56 € (zzgl. MwSt.)

vorbestellbar, Erscheinungstermin ca.  
Dezember 2022

**Artikelnummer:** 9783742323118  
**Medium:** Buch  
**ISBN:** 978-3-7423-2311-8  
**Verlag:** riva Verlag  
**Erscheinungstermin:** 27.12.2022  
**Sprache(n):** Deutsch  
**Auflage:** Erscheinungsjahr 2022  
**Produktform:** Kartoniert  
**Gewicht:** 400 g  
**Seiten:** 240  
**Format (B x H):** 190 x 240 mm

