Grundlagen zum Krafttraining

Noch im Aufbau. Definitionen, Frequenzen, etc.

Kraft

> Kraft ist die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, durch Innervations- und Stoffwechselprozesse Muskelkontraktionen mit mehr als 30 % des individuellen Kraftmaximums durchzuführen und dabei Widerstände zu überwinden, ihnen nachzugeben oder sie zu halten (nach Steinhöfer 2003).

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:krafttraining&rev=1612708640

Last update: **2025/04/17 05:39**