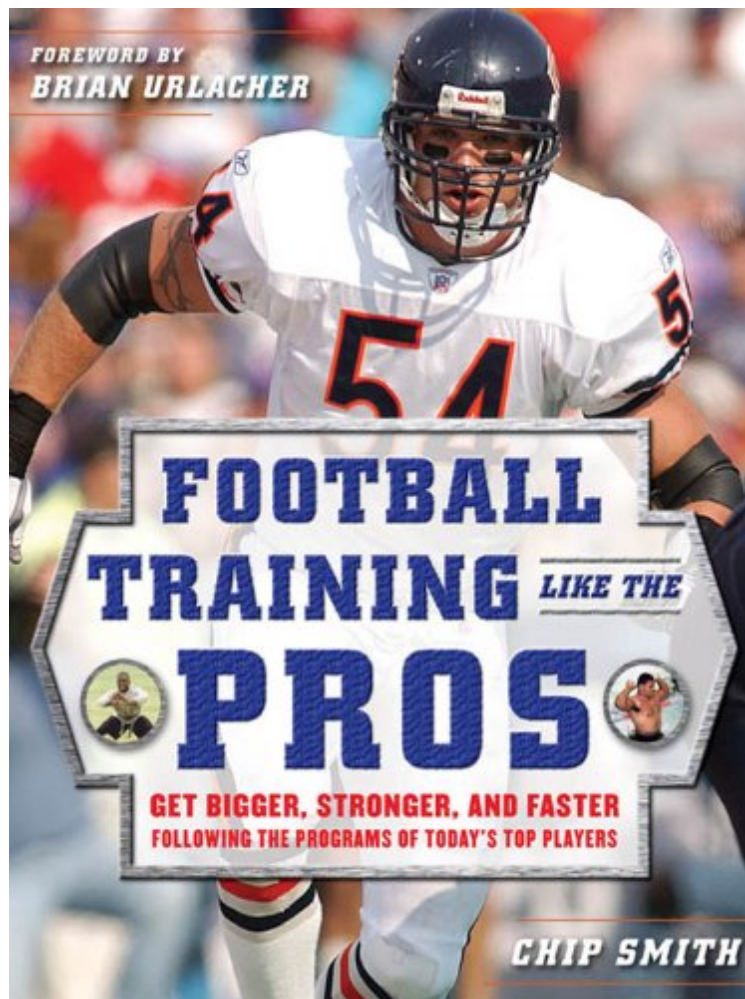


[Free download] Football Training Like the Pros: Get Bigger, Stronger, and Faster Following the Programs of Today's Top Players

Football Training Like the Pros: Get Bigger, Stronger, and Faster Following the Programs of Today's Top Players

Von Chip Smith

*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #651694 in eBooksVerffentlicht am: 2007-08-30Erscheinungsdatum: 2007-08-30File Name: B001135G3G | File size: 41.Mb

Von Chip Smith : Football Training Like the Pros: Get Bigger, Stronger, and Faster Following the Programs of Today's Top Players before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Football Training Like the Pros: Get Bigger, Stronger, and Faster Following the Programs of Today's Top Players:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr inspirierendVon King CrimsonHallo zusammen,hab mir neulich das Buch gekauft und muss sagen, ich bin begeistert!Im ersten "echten" Kapitel stellt der Autor die russische Trainingsphilosophie vor, dann gehts ans Eingemachte. Er beschreibt seine Anwendung der russischen Trainingsphilosophie auf NFL-Profis. Am Anfang

werden die Grundkomponenten des Trainings erklärt und mit positionsspezifischen Teilplänen vorgestellt. Am Ende zeigt er am Beispiel eines Hhentrainingslagers mit B. Urlacher, wie man sein "Programm" anwendet. Es folgen diverse positionsspezifische Trainingsprogramme mit dem Namen des jeweiligen Spielers, für den das Programm erstellt wurde. Chip Smith hat schon mehrere hundert(!) NFL-Profis trainiert. Wie gesagt: NFL-Profis. Warum kann ich das Buch nicht uneingeschränkt empfehlen?+ Das Buch ist nur für in Trainingswissenschaften bewanderten Leser sinnvoll, da es auf hohem Niveau (nicht sprachlich, sondern inhaltlich) ist+ Die vorgestellten Trainingsprogramme sind nur für Höchstleistungssportler im Bereich American Football direkt anwendbar+ Das für viele Übungen verwendete Equipment (20m lange Gummiseile für Sprints gegen Widerstand, Skip-O-Mat, ...) sind nicht wirklich überall verfügbar+ Viele Übungen (besonders aus dem Strength Training Kapitel - zB Powercleans) führen bei falscher Ausführung / fehlenden physischen Voraussetzungen fast sicher zu Verletzungen und sind nicht ausreichend beschrieben um mit dem Buch in der Hand in die Mucki-Bude zu gehen und es mal auszuprobieren+ Und warum gebe ich 5 Sterne?+ Die gut erklärte Anwendung der russischen Trainingsphilosophie auf die NFL lässt sich bei entsprechendem Know How sehr auf andere Sportarten / Anforderungen / Leistungsstufen(!) umstellen+ Die Aufwärmprogramme sind fast universell anwendbar+ Der Autor weiß genau wovon er spricht. Merkt man besonders im Kapitel über das Hhentrainingslager mit B. Urlacher+ Das Buch ist gut gegliedert und die einzelnen Puzzleteile setzen sich logisch zusammen.+ Anders als auf dem Umschlag suggeriert, verspricht der Autor nicht den Waschbrettbauch in 6 Wochen wenn man seinem magischen Programm folgt ...+ Die Anekdoten über vor Erschöpfung kotzende NFL-Profis sind alle recht amüsant zu lesen ;-)+ Was sollte derjenige lesen, für den das Buch zu speziell ist?+ Für Anfänger: "Core Performance" von Mark Verstegen, da steht alles drin, was man grundsätzlich über Training und Ernährung wissen sollte+ Für Fortgeschrittene: "Jumping into Plyometrics" von Donald A. Chu, ein absolutes Standardwerk für den ambitionierten Sportler / Trainer+ Hat man diese Bücher gelesen (und noch ein paar andere ...) und ein paar Jahre Trainingserfahrung als Trainer oder Sportler, lohnt sich ein Blick in dieses Buch definitiv! Cheers! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Interessant, informativ und sehr gut anwendbar! Von TheSeit Jahren bin ich begeisterter Kraftsportler und Fan der National Football League (NFL). Schon immer war ich fasziniert davon, wie diese Spieler pure Kraft und Schnelligkeit miteinander verbinden. Natürlich gibt es viele Bodybuilding bzw. Fitnessbücher. Der Nachteil liegt jedoch darin, dass es, wie auch die Namen schon sagen, entweder nur um Bodybuilding oder nur um Fitness geht. Chip Smith "lftet" mit seinem Buch das Geheimnis dieser wirklichen Ausnahmeathleten. Er beschreibt, welche Methode er anwendet, erklärt Aufwärmtechniken und Schnelligkeitsübungen und nimmt schließlich auch Bezug auf das Trainieren mit Gewichten. All seinen Übungen und Beschreibungen fügt Chip Smith Bilder bei, so dass man diese auch durchführen kann, wenn man nicht gut englisch versteht. Die Trainingspläne und das Buch insgesamt sind das Beste, was ich bisher in Zusammenhang mit Training in den Händen gehalten habe. Ich kann das Buch nur jedem uneingeschränkt empfehlen. Ein Nachteil könnte natürlich sein, dass das Buch komplett in englisch geschrieben ist. Allerdings handelt es sich um kein wirklich schweres Englisch und die einzelnen Übungen sind, wie bereits geschrieben, sehr gut dargestellt. Aus diesen Gründen vergebe ich für dieses Buch die volle Punktzahl: fünf Sterne!

Kurzbeschreibung Go hard, get intense--and gain the competitive edge Are you ready to go hard core? Then let top performance trainer Chip Smith break you down and build you up into the biggest, baddest player on the field. The number-one expert pros turn to when they want to get pumped and primed for the season and the first choice of aspiring players when they need to take their game to the next level, Smith coaches the best of the best at his state-of-the-art training center, Competitive Edge Sports. Now in Football Training Like the Pros, he brings his once-exclusive top training secrets to you. With a foreword by Chicago Bear Brian Urlacher; photos straight from Smith's powerhouse camps; and the exclusive personal routines of NFL stars like Denver's Champ Bailey, Washington's Antwaan Randle El, and Atlanta's Keith Brooking, this is your complete guide to taking your game to the next level. Inside you'll find tons of individualized, position-specific drills and training techniques guaranteed to help you: Gain mega-pounds of muscle and increase your power Get fast and shave time off your forty-yard dash Supercharge your endurance Improve your agility and flexibility Turn your mental toughness to steel And much more Kurzbeschreibung Go hard, get intense--and gain the competitive edge Are you ready to go hard core? Then let top performance trainer Chip Smith break you down and build you up into the biggest, baddest player on the field. The number-one expert pros turn to when they want to get pumped and primed for the season and the first choice of aspiring players when they need to take their game to the next level, Smith coaches the best of the best at his state-of-the-art training center, Competitive Edge Sports. Now in Football Training Like the Pros, he brings his once-exclusive top training secrets to you. With a foreword by Chicago Bear Brian Urlacher; photos straight from Smith's powerhouse camps; and the exclusive personal routines of NFL stars like Denver's Champ Bailey, Washington's Antwaan Randle El, and Atlanta's Keith Brooking, this is your complete guide to taking your game to the next level. Inside you'll find tons of individualized, position-specific drills and training techniques guaranteed to help you: Gain mega-pounds of muscle and increase your power Get fast and shave time off your forty-yard dash Supercharge your endurance Improve your agility and

flexibility Turn your mental toughness to steel And much more Synopsis From a premier pro trainer, this is the first book to offer the comprehensive, position-specific workout programs used by actual top NFL and college players. If you are serious about taking your skills to the next level, "Football Training Like the Pros" will get you there. Based on workouts from Chip Smith's top-flight training center, the book outlines complete programs for improving your speed, agility, and flexibility; increasing your physical and mental toughness; and, building massive strength and endurance.