

Literatur

Martin Zawieja: Der Einsatz der Langhantel im Kindertraining

BETKER, L. (2007): Studienbegleitende Arbeit Trainerakademie, Altersspezifische Belastungsgestaltung im Gewichtheben.

EDEBA, K. (2003): Probleme und Schwierigkeiten in der Entwicklung des Kinder- und Jugendtrainings im Gewichtheben.

EHLENZ, H., GROSSER, M. & ZIMMERMANN, E. (1998): Krafttraining. BLV Verlagsgesellschaft. München – Wien – Zürich.

GAMELIN, O., SPITZ, E. & ZAWIEJA, M. (1999): Trainingsgestaltung und Trainingsplanung im Nachwuchsbereich, Gewichtheben.

HARRE, D. (Red.) (1982): Trainingslehre, 9. Aufl. Berlin.

LSB NRW (HRSG.), LIPPMANN, J. & PAGELS, M. (1993): Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Jugendliche im Leistungssport. Band 3: Gewichtheben. Mülheim/Ruhr.

WEINECK, J. (1997): Optimales Training, 10. Aufl. Balingen.

ZAWIEJA, M. (2008): Leistungsreserve Hanteltraining. Münster.

ZAWIEJA, M. (2003): Auszüge aus dem Vortrag: Erklärung von Trainingsübungen im Kinderkrafttraining.