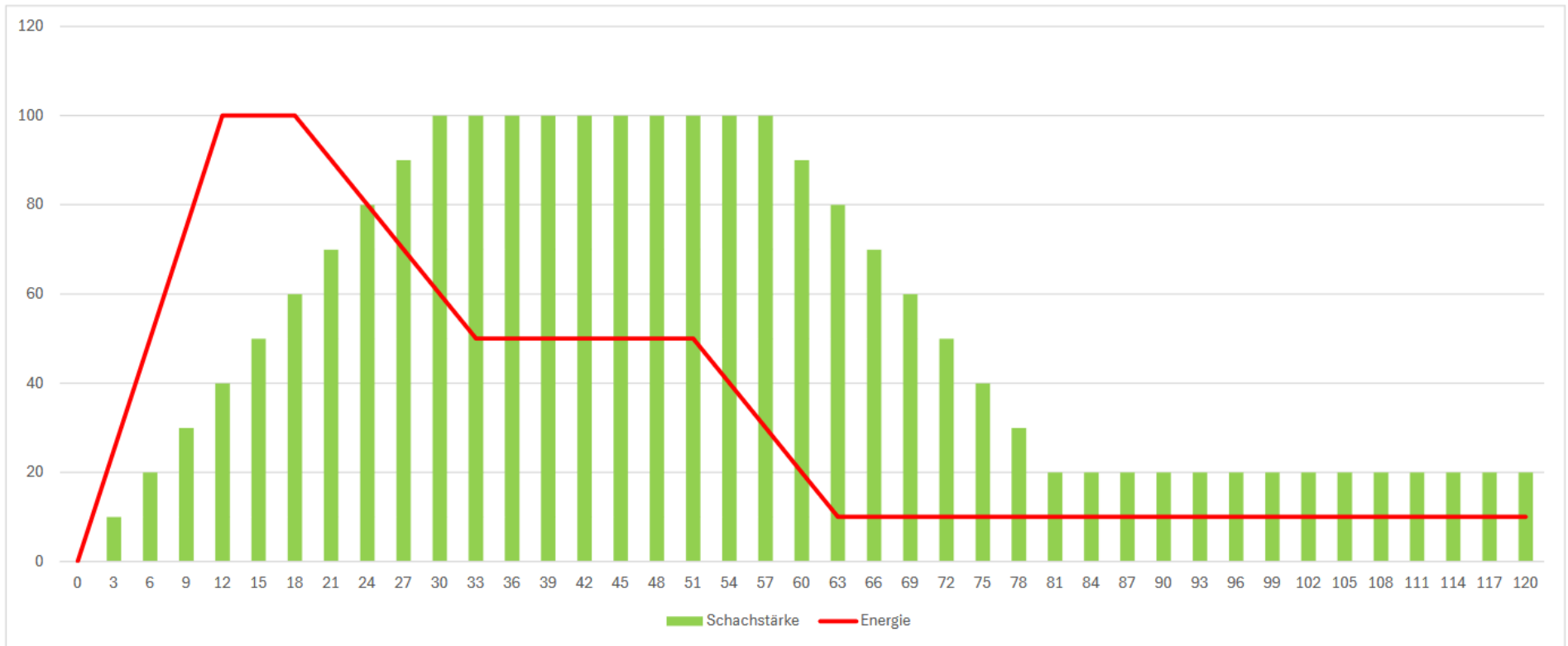


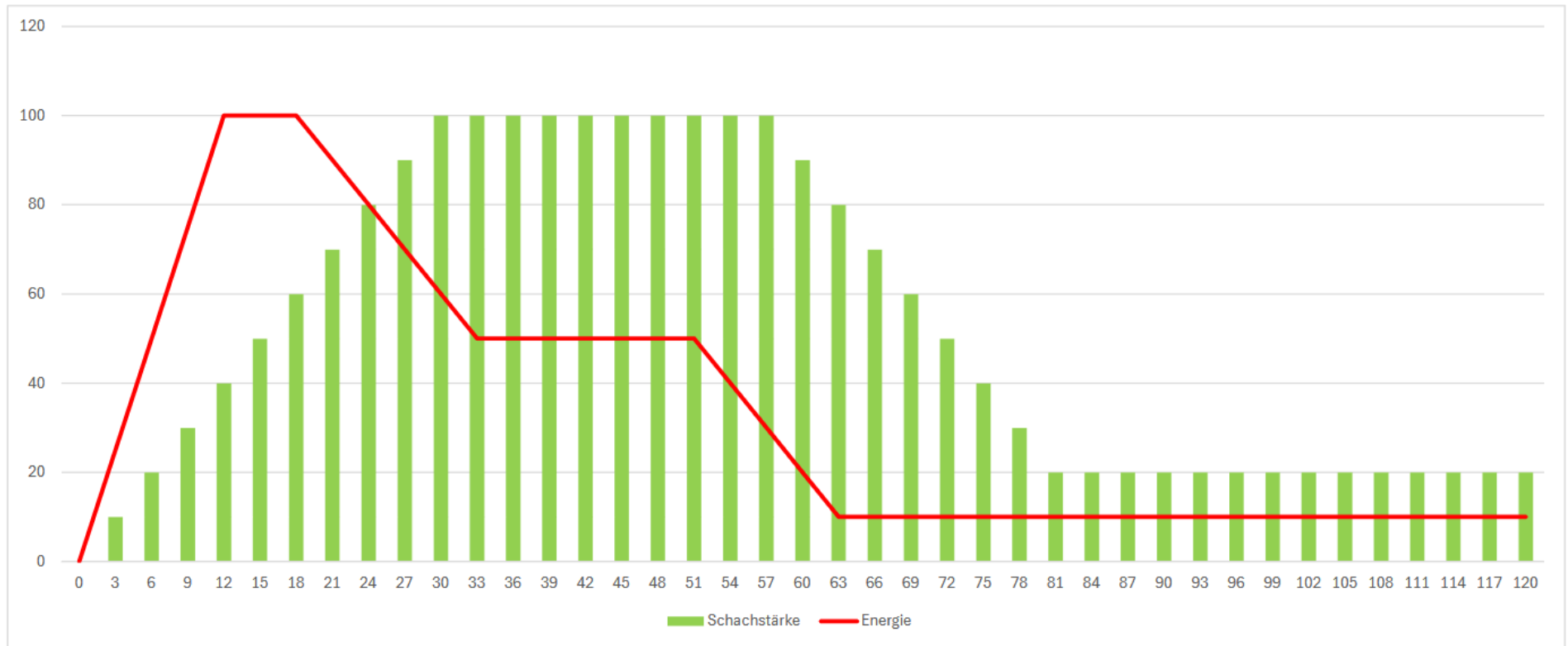
Energiekurven und die 30/60-Energieformel

www.ich-lerne-schach.de

Freizeitspieler

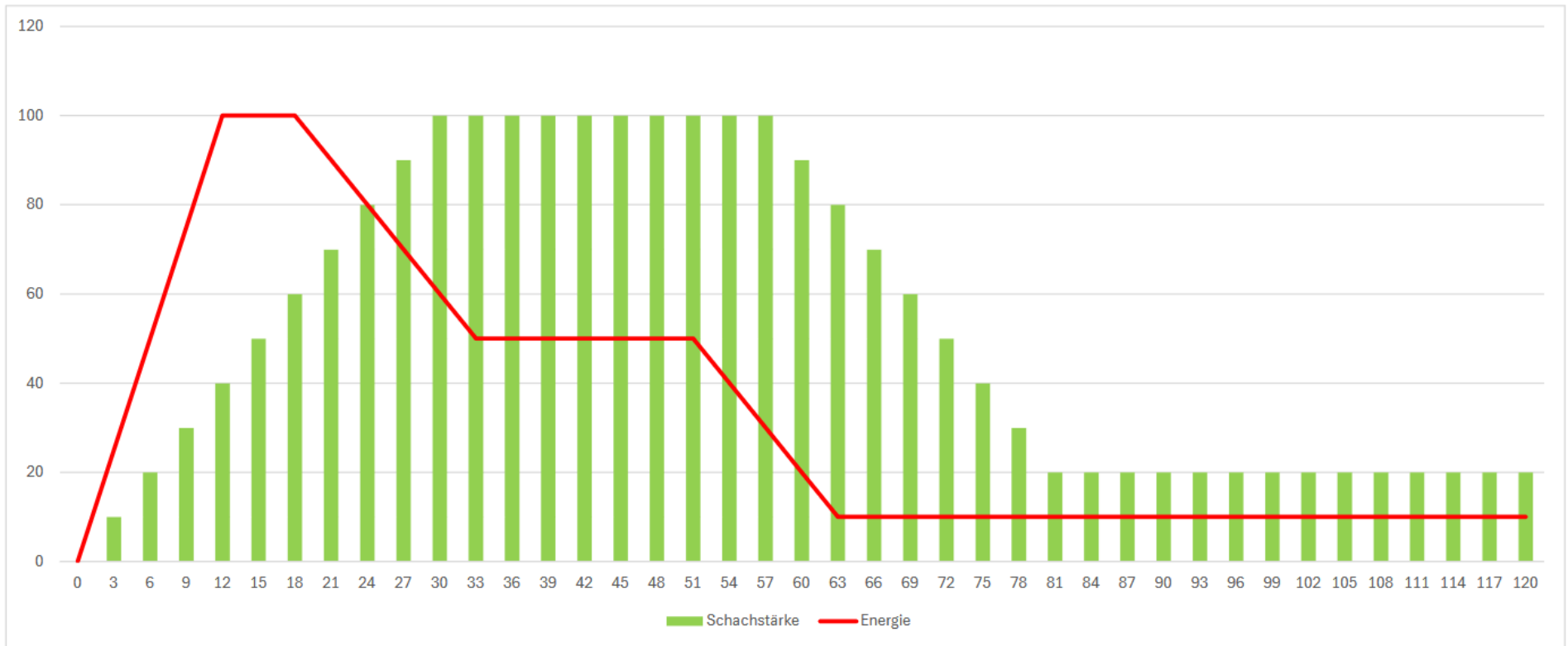


Freizeitspieler



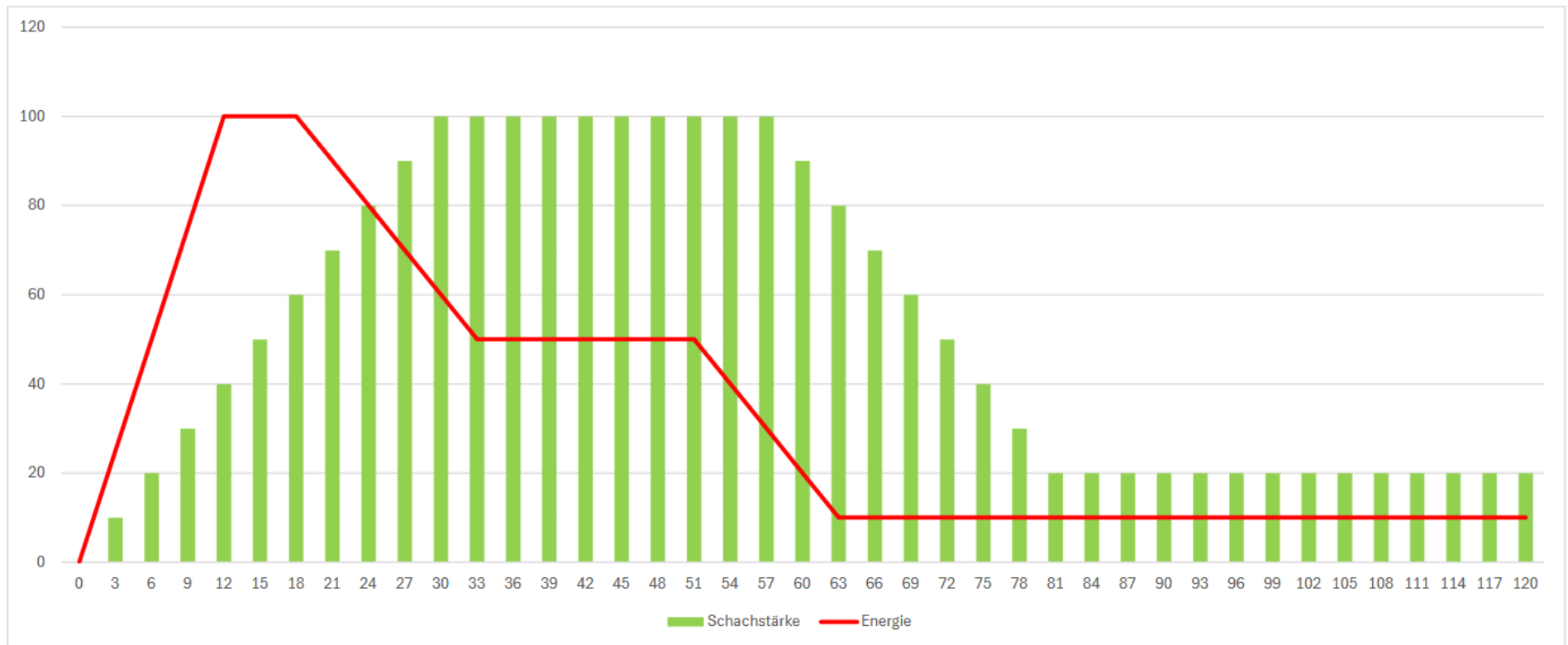
- Spielt hauptsächlich online.

Freizeitspieler



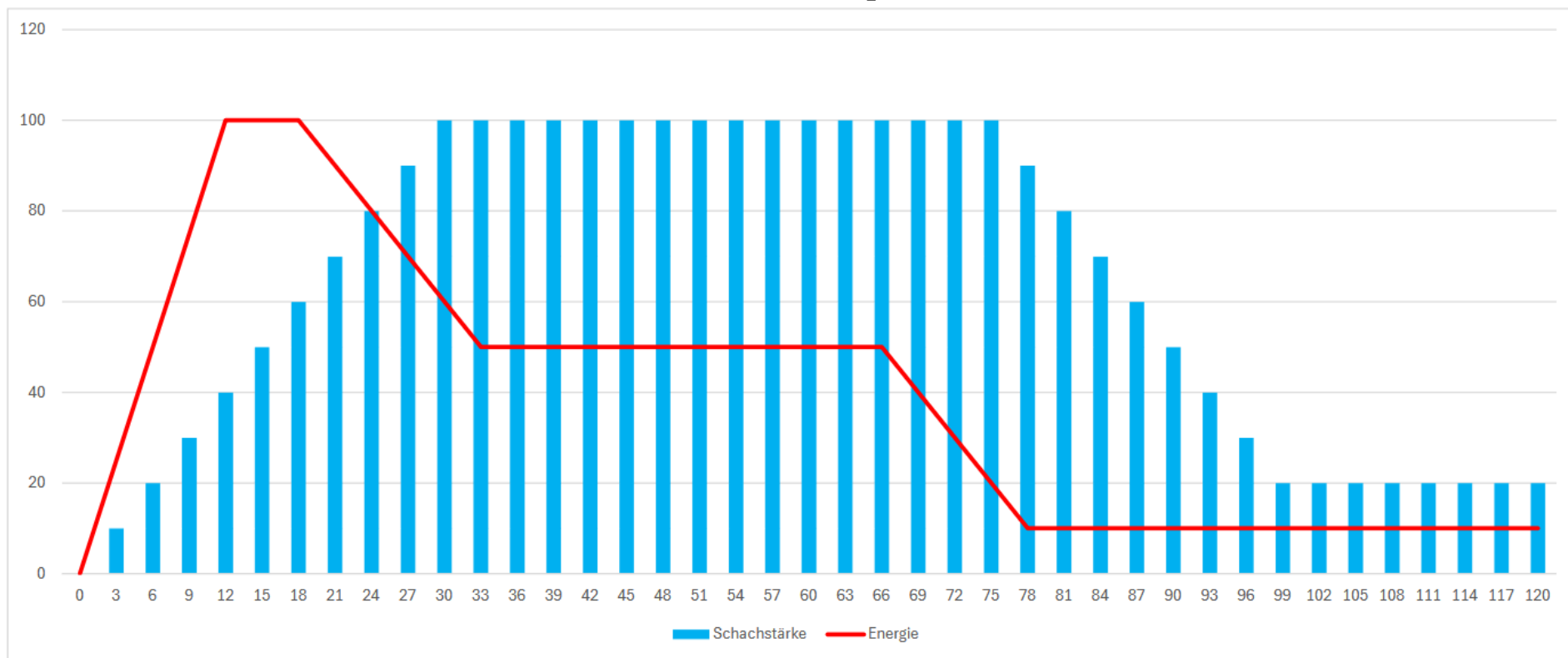
- Spielt hauptsächlich online.
- Spielt hauptsächlich Bullet und Blitz.

Freizeitspieler

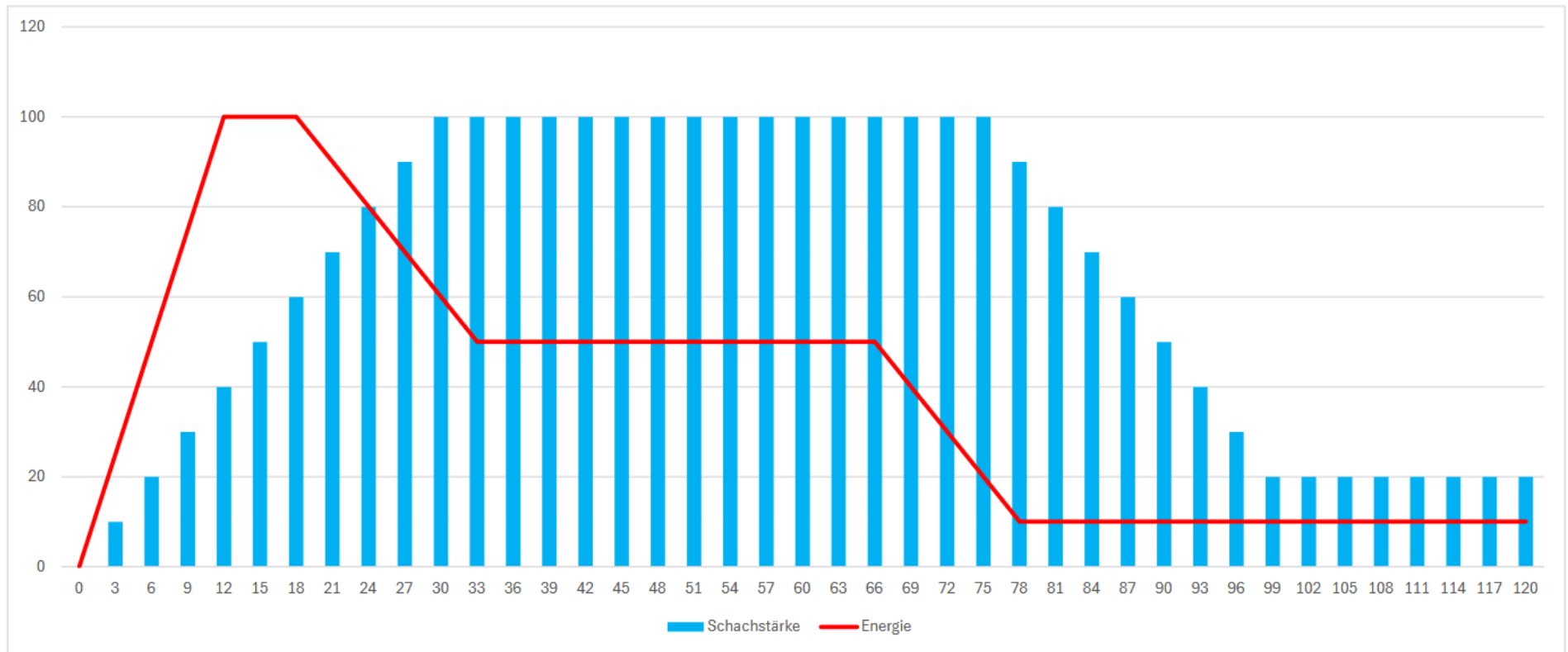


- Spielt hauptsächlich online.
- Spielt hauptsächlich Bullet und Blitz.
- Spielt ohne Druck, nur so zum Spaß.

Vereinsspieler

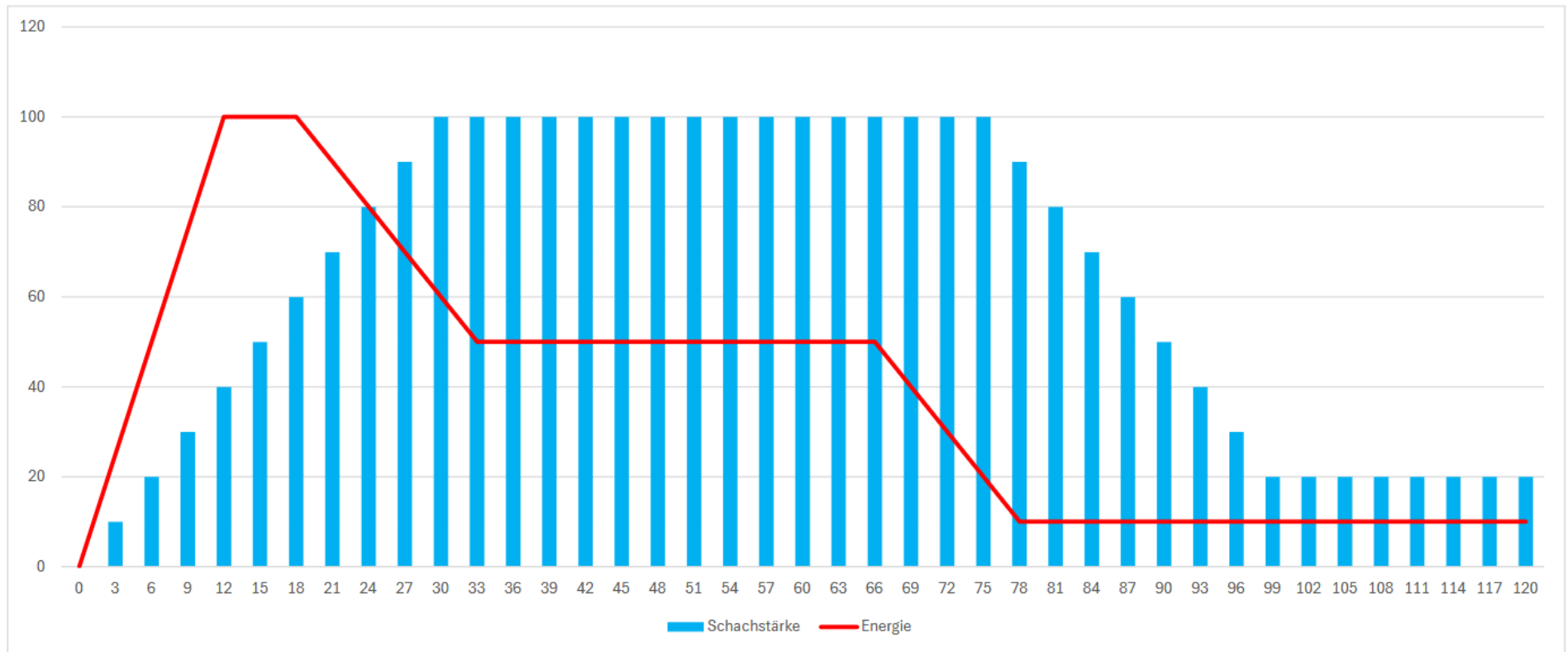


Vereinsspieler



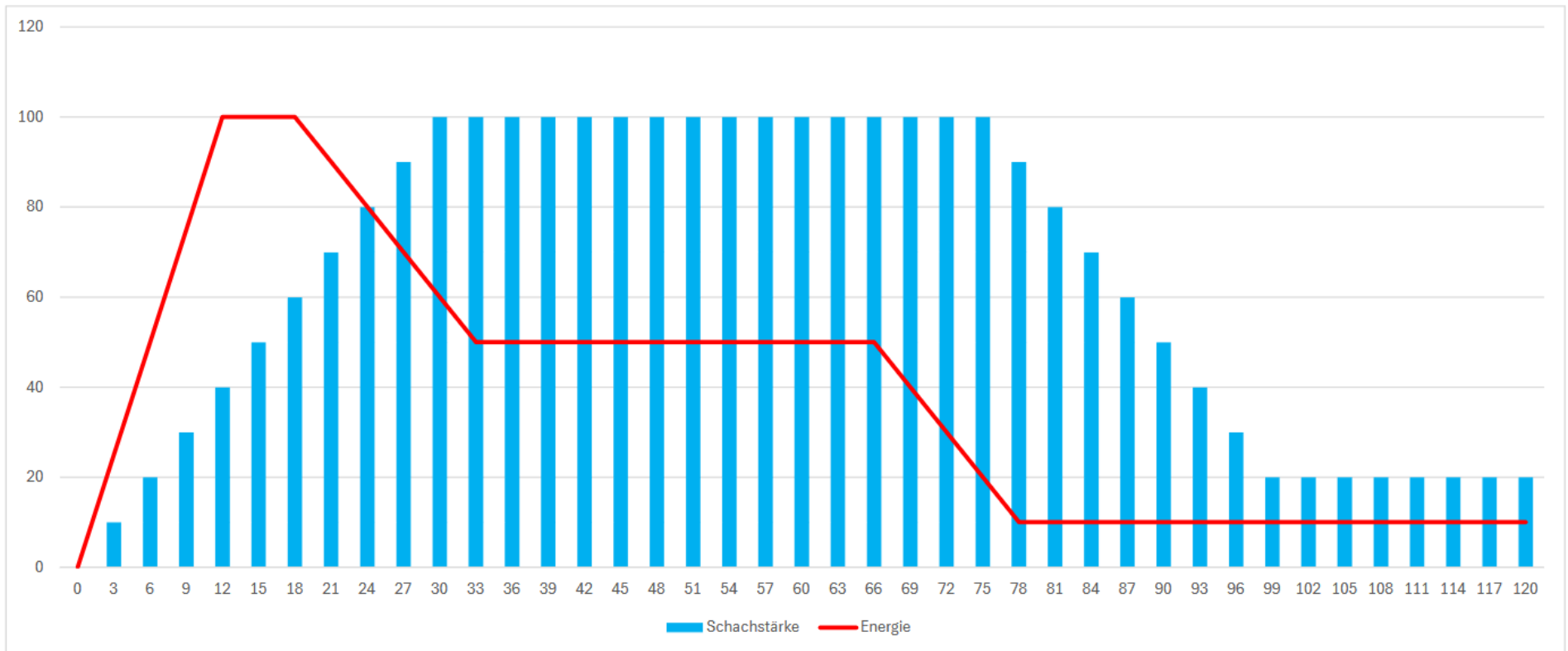
- Bessere körperliche Fitness.

Vereinsspieler



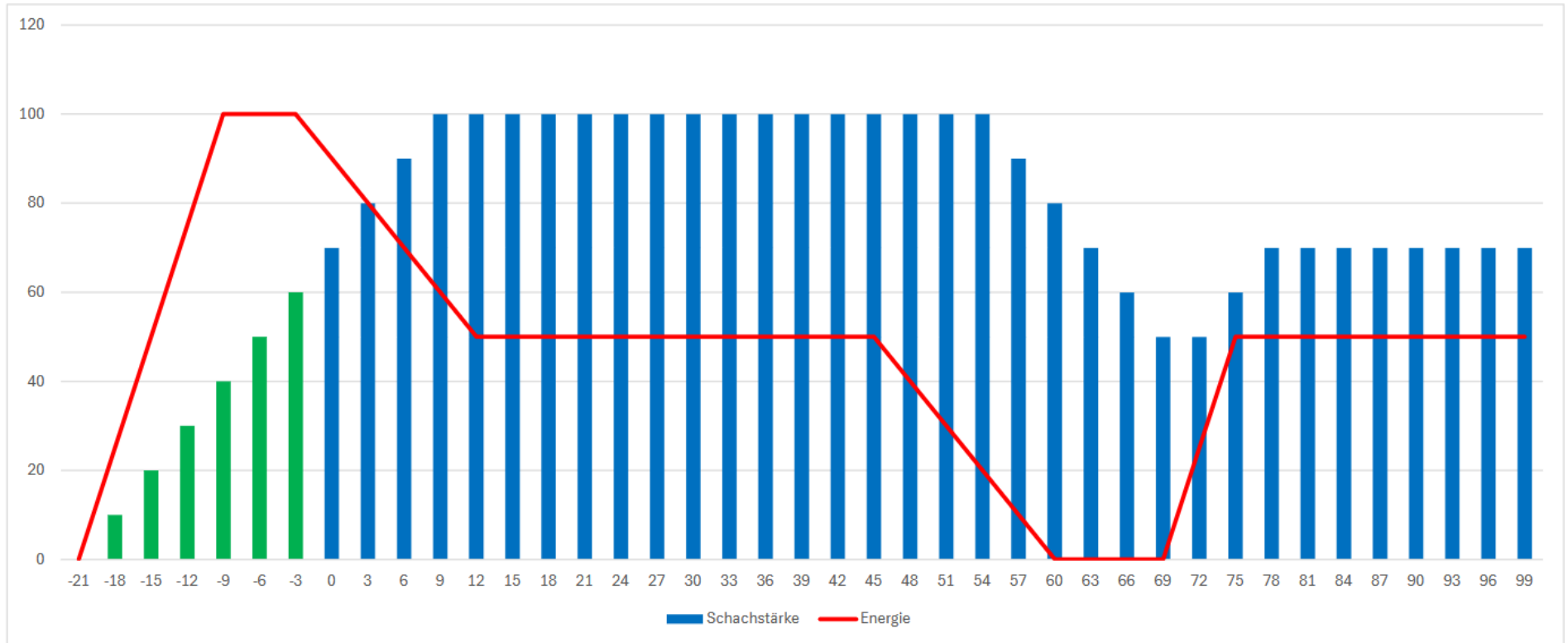
- Bessere körperliche Fitness.
- Mehr trinken (Wasser, Tee), mehr Schlaf.

Vereinsspieler

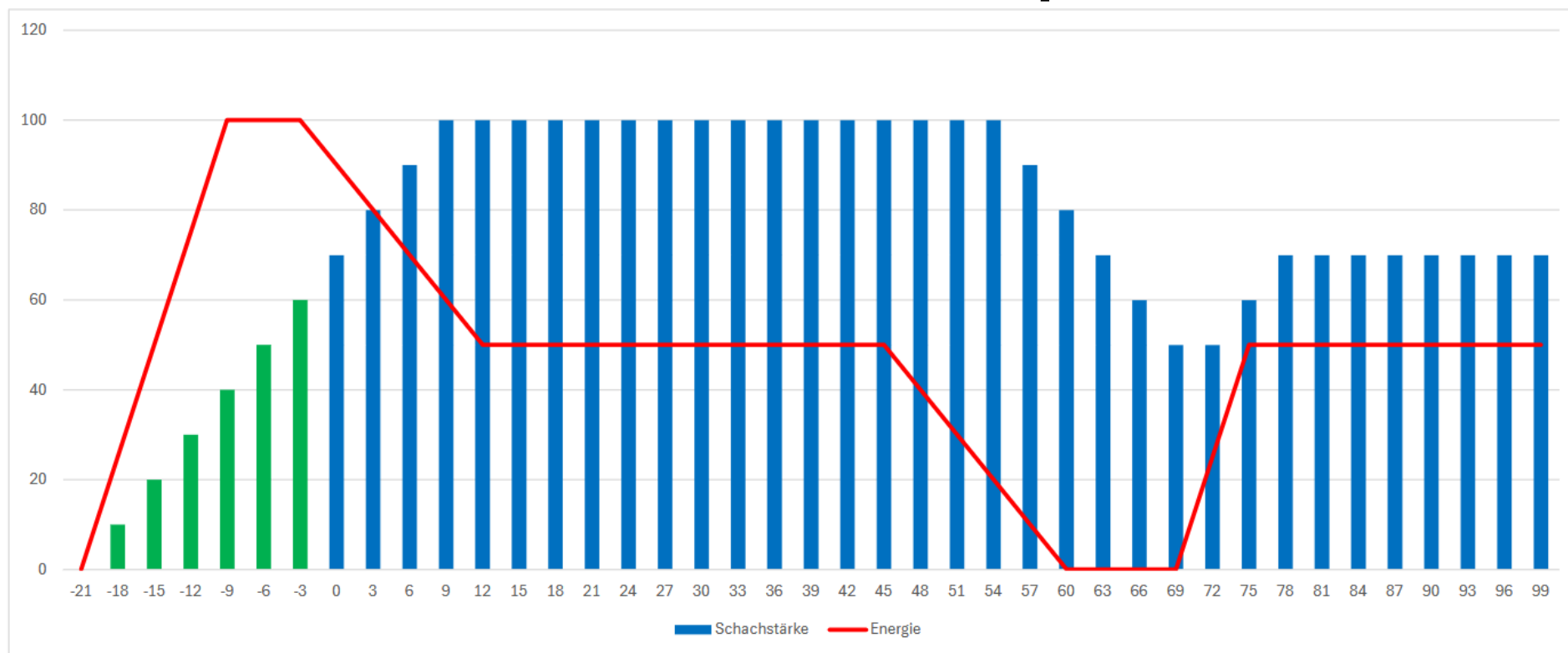


- Bessere körperliche Fitness.
- Mehr trinken (Wasser, Tee), mehr Schlaf.
- Besser essen (Banane, Trockenobst, Nüsse).

Starker Vereinsspieler



Starker Vereinsspieler



- Aufwärmen und Pausenmanagement nach 60 Minuten (frische Luft tanken draußen oder Entspannungsübungen am Brett).