

# INHALT

## Kapitel 1

<i>4XF CrossTraining</i> – ein Gewinn für alle! .....	10
---	----

## Kapitel 2

<i>4XF CrossTraining</i> .....	14
2.1 4XF Training – die Marke .....	14
2.2 4XF Functional Training Coach (DTB) .....	15
2.3 Functional Training – die Basis .....	17
2.4 <i>4XF CrossTraining</i> – Inhalte, Zielgruppen und Rahmenbedingungen .....	21
2.5 Die <i>4XF CrossTraining</i> -Einheit .....	44
2.5.1 Aufbau, Begrüßung und Motivation .....	44
2.5.2 Mobilisation .....	45
2.5.3 Dynamisches Aufwärmen .....	46
2.5.4 Spezielles Aufwärmen und Techniktraining .....	48
2.5.5 Tagesworkout (Workout of the Day – WOD) .....	49
2.5.6 Lockerung und Dehnung .....	54
2.5.7 Abschluss und Teamgeist .....	55

## Kapitel 3

Übungspool Mobilisation .....	58
-------------------------------	----

## Kapitel 4

Übungspool dynamisches Aufwärmen .....	78
4.1 Lineares Aufwärmen .....	80
4.2 Laterales Aufwärmen .....	101

## Kapitel 5

<i>4XF CrossTraining</i> – Übungen ohne Geräte .....	114
--	-----

## Kapitel 6

<b>4XF CrossTraining – Übungen mit Geräten .....</b>	<b>180</b>
6.1 Übungen am Reck .....	186
6.2 Übungen am Barren.....	200
6.3 Übungen an Ringen .....	206
6.4 Übungen an der Sprossenwand .....	216
6.5 Übungen an Turnkästen und Plyoboxen.....	228
6.6 Übungen mit Turnbänken.....	238
6.7 Übungen an Klettertauen und mit Schwungtauen .....	246
6.8 Übungen mit Medizinbällen .....	254
6.9 Übungen mit Sprungseilen.....	274
6.10 Übungen mit Kettlebells.....	280
6.11 Übungen mit Fitnessbags.....	300
6.12 Übungen mit Langhanteln .....	310
6.13 Übungen mit sonstigen Geräten .....	326

## Kapitel 7

<b>Übungspool Dehnübungen.....</b>	<b>340</b>
------------------------------------	------------

## Kapitel 8

<b>4XF CrossTraining – Workout des Tages (WOD) &amp; Trainingsplanung .....</b>	<b>364</b>
8.1 Grundlagen für die Bewertung, Auswahl und Erstellung.....	364
8.2 Workout des Tages (WOD)-Pool .....	388

## Anhang

<b>Literatur .....</b>	<b>412</b>
<b>Bildnachweis.....</b>	<b>416</b>