

# INHALT

Einleitung .....	14
<b>1</b> Bevor es losgeht .....	<b>18</b>
<b>2</b> Terminologie .....	<b>22</b>
<b>3</b> Kardiotraining .....	<b>26</b>
3.1 Vorteile des Kardiotrainings .....	26
3.1.1 Stärkung des Immunsystems .....	26
3.1.2 Veränderung des Hormonspiegels .....	26
3.1.3 Herz-Kreislauf-System .....	26
3.1.4 Verbesserung des Fettstoffwechsels .....	27
3.1.5 Allgemeine Risikoreduktion .....	27
3.2 Aerobe Ausdauer .....	28
3.3 Anaerobe Ausdauer .....	29
3.4 Die Trainingsbereiche .....	30
3.4.1 Bestimmung des Maximalpulses .....	32
3.5 Trainingsmethoden .....	33
3.5.1 Dauermethoden .....	34
3.5.2 Intervallmethoden .....	34
3.5.3 Wiederholungsmethoden .....	35
3.5.4 Wettkampf- und Kontrollmethoden .....	36
3.6 Sportarten .....	36
3.6.1 Laufen .....	36
3.6.2 Radfahren .....	38
3.6.3 Schwimmen .....	39
3.6.4 Langlaufen auf Skiern .....	41
3.6.5 Seilspringen .....	41
<b>4</b> Krafttraining .....	<b>44</b>
4.1 Körperformung .....	45
4.1.1 Steigerung der Leistung .....	45
4.1.2 Rehabilitation .....	45

4.1.3	Prävention .....	46
4.2	Dimensionen der Kraft .....	46
4.2.1	Konzentrisch .....	47
4.2.2	Exzentrisch .....	47
4.2.3	Isometrisch .....	47
4.2.4	Isotonisch .....	48
4.2.5	Auxotonisch .....	48
4.2.6	Isokinetisch .....	48
4.3	Kraftfähigkeiten .....	49
4.3.1	Maximalkraft .....	49
4.3.2	Schnellkraft .....	49
4.3.3	Reaktivkraft .....	50
4.3.4	Kraftausdauer .....	50
4.4	Maximalkrafttraining .....	51
4.5	Hypertrophietraining .....	52
4.5.1	Intensitätstechniken .....	54
4.6	Schnellkrafttraining .....	56
4.7	Reaktivkrafttraining .....	56
4.8	Kraftausdauertraining .....	57
<b>5</b>	<b>Mobilitäts- und Flexibilitätstraining .....</b>	<b>62</b>
5.1	Die Beweglichkeit beeinflussende Faktoren .....	63
5.1.1	Anatomie .....	63
5.1.2	Physiologische Einflüsse .....	63
5.1.3	Psychologische Einflüsse .....	64
5.1.4	Physikalische Einflüsse .....	64
5.2	Mobilität/Gelenkigkeit .....	64
5.3	Dehnfähigkeit/Flexibilität .....	64
5.3.1	Statisch-passives Stretching .....	65
5.3.2	Statisch-aktives Stretching .....	65
5.3.3	Dynamisch-passives Wippen .....	66
5.3.4	Dynamisch-aktives Wippen .....	66
5.3.5	Dynamisch-passive Schwunggymnastik .....	66
5.3.6	Dynamisch-aktive Schwunggymnastik .....	67
5.3.7	Statisch-passives AED .....	67

5.4	Gründe für das Dehnen .....	67
5.4.1	Aufwärmen .....	68
5.4.2	Verringerung der Verletzungsanfälligkeit .....	68
5.4.3	Leistungssteigerung .....	68
5.4.4	Erholung .....	68
5.5	Dehnübungen .....	69
5.5.1	Nacken/M. trapezius .....	69
5.5.2	Hinterer Oberarm/M. triceps brachii .....	70
5.5.3	Hinterer Deltamuskel/M. deltoideus .....	70
5.5.4	Brustmuskel/M. pectoralis .....	70
5.5.5	Hinterer Oberschenkel/Beinbizeps .....	71
5.5.6	Vorderer Oberschenkel/M. quadriceps .....	71
5.5.7	Oberschenkelinnenseite/Adduktoren .....	71
<b>6</b>	<b>Anpassung an das Training .....</b>	<b>74</b>
<b>7</b>	<b>Steigerung des Trainingsreizes .....</b>	<b>80</b>
7.1	Progressive Belastungssteigerung .....	80
7.2	Variation der Trainingsbelastung .....	81
<b>8</b>	<b>Nicht zu vernachlässigen: Die Erholung .....</b>	<b>84</b>
8.1	Das gilt es, zu verhindern: Übertraining .....	87
<b>9</b>	<b>Ausrüstung .....</b>	<b>90</b>
9.1	Trainingsequipment .....	91
9.1.1	Freie Gewichte .....	92
9.1.2	Kettlebell .....	93
9.1.3	Sandsack .....	95
9.1.4	Medizinball .....	95
9.1.5	Widerstandsbänder .....	96
9.1.6	Suspension Training Equipment .....	97
9.1.7	Gewichtsweste .....	97
9.1.8	Vorschlaghammer .....	99
9.1.9	Steine, Stämme etc. ....	99
9.2	Kleidung und persönliche Ausrüstung .....	100
9.2.1	Laufschuhe .....	101

9.2.2	Indoorschuhe .....	103
9.2.3	Stiefel .....	104
9.2.4	Socken .....	104
9.2.5	Funktionswäsche .....	105
9.2.6	Ripstophose .....	106
9.2.7	Sonnenbrille .....	106
9.2.8	Mütze(n) .....	107
9.2.9	Radhelm .....	107
9.2.10	Rucksack .....	108
9.2.11	Laufcomputer .....	109
9.2.12	MP3-Player .....	109
9.2.13	Sonstiges .....	109
<b>10</b>	<b>Trainingsplanung .....</b>	<b>114</b>
10.1	Das Warm-up .....	114
10.2	Das Cool-down .....	118
<b>11</b>	<b>Trainingszirkel .....</b>	<b>122</b>
11.1	Körpergewichtsübungen .....	122
11.1.1	Bank Challenge .....	122
11.1.2	Push-up Challenge .....	129
11.1.3	Leg Challenge .....	135
11.1.4	Burpee Challenge .....	138
11.1.5	The Classics .....	140
11.1.6	Pull-up Challenge .....	143
11.1.7	Bodyweightcardio I .....	148
11.1.8	Bodyweightcardio II .....	151
11.1.9	Partnercardio .....	154
11.1.10	The Duels .....	157
11.1.11	Swimming I .....	160
11.1.12	Swimming II .....	161
11.1.13	Running I .....	162
11.1.14	Running II .....	163
11.1.15	Trainingsserie I (Kampfschwimmer) .....	164
11.1.16	Trainingsserie II (Minentaucher) .....	167

11.2	Kettlebellübungen .....	169
11.2.1	Single Kettlebell Lower Body .....	169
11.2.2	Double Kettlebells Lower Body .....	172
11.2.3	Single Kettlebell Upper Body .....	175
11.2.4	Double Kettlebells Upper Body .....	178
11.2.5	Kettlebell Full Body .....	180
11.2.6	Kettlebell Core .....	186
11.3	Übungen mit dem Sandsack .....	193
11.3.1	Sandbag Ladder .....	193
11.3.2	Sandbag Lower Body .....	202
11.3.3	Sandbag Full Body .....	206
11.4	Übungen mit dem Medizinball .....	210
11.4.1	Med-Ball Full Body .....	210
11.4.2	Med-Ball Cardio .....	213
11.4.3	Med-Ball with Partner I .....	216
11.4.4	Med-Ball with Partner II .....	220
11.5	Übungen mit TRX .....	223
11.5.1	TRX Front Torso .....	223
11.5.2	TRX Back Torso .....	225
11.5.3	TRX Lower Body .....	228
11.5.4	TRX Full Body .....	230
11.6	Übungen mit Widerstandsbändern .....	234
11.6.1	Running and Resistance Cord .....	234
11.7	Power-Workouts .....	237
11.7.1	Powerworkout I .....	237
11.7.2	Powerworkout II .....	240
<b>12</b>	<b>Fitnessstests .....</b>	<b>244</b>
12.1.1	Physical-Fitness-Test (PFT) der Bundeswehr .....	244
12.1.2	Der Basis-Fitness-Test (BFT) der Bundeswehr .....	249
12.1.3	Kampfschwimmer Eingangstest .....	252
12.1.4	US-Army Basic Training PFT .....	252
12.1.5	US-Army Airborne PFT .....	253
12.1.6	US-Army Ranger PFT .....	254

12.1.7	US-Navy SEAL Fitness Test .....	254
12.2	Prinzipien .....	255
12.2.1	Grundlagenausdauertraining .....	256
12.2.2	High-Intensity-Training (HIT) .....	256
12.2.3	Tabata-Intervalle .....	257
12.2.4	Zirkeltraining .....	258
12.2.5	Leitertraining .....	258
12.3	Training für den Hindernislauf .....	260
12.3.1	Der Acht-Wochen-Einsteigerplan .....	261
12.3.2	13-Wochen-Plan für fortgeschrittene Anfänger .....	263
12.3.3	13-Wochen-Plan für Fortgeschrittene .....	266
<b>13</b>	<b>Ernährung .....</b>	<b>270</b>
13.1	Die Grundbausteine .....	270
13.1.1	Eiweiß .....	270
13.1.2	Kohlenhydrate .....	271
13.1.3	Fett .....	271
13.2	Vitamine .....	272
13.3	Mineralstoffe und Spurenelemente .....	274
13.4	Gewichtsmanagement .....	274
<b>14</b>	<b>Das Trainingstagebuch .....</b>	<b>282</b>
	Anhang .....	286
	Literaturverzeichnis .....	286