

VORWORT	4
1 ZUM BEGRIFF „KRAFT“	5
2 LEISTUNGSLIMITIERENDE FAKTOREN	9
3 TRAININGSPRINZIPIEN UND BELASTUNGSGESTALTUNG	15
4 TRAININGSZIELE UND KRAFTTRAININGSMETHODEN	19
5 SCHNELLKRAFT/KRAFTENTWICKLUNG IN DER MUSKEL-NERV-SEHNENEINHEIT	27
6 KRAFTTRAINING UND ALTER	31
7 KRAFTTRAINING IN DER PRAXIS	
7.1 Verhalten im Kraftraum	37
7.2 Training an stationären Krafttrainingsgeräten	37
7.3 Trainingsvariationen ohne stationäre Geräte	58
7.3.1 Krafttraining mit der Langhantel	58
7.3.2 Die drei Grundübungen Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben	60
7.3.3 Krafttraining mit Kurzhanteln	68
7.3.4 Krafttraining mit Stabilisationsübungen	70
7.3.5 Krafttraining mit dem flexiblen Schwingstab	74
7.3.6 Krafttraining mit elastischen Bändern	76
7.3.7 Krafttraining mit dem Gymnastikball	78
7.3.8 Krafttraining mit dem Medizinball	80
7.3.9 Krafttraining im Turnhallenzirkel	82
7.3.10 Krafttraining mit Partner	84
7.4 Didaktische Hinweise für Trainer	87
8 EXEMPLARISCHE TRAININGSPLÄNE	89
LITERATUR	93
ANHANG	
Protokoll zur Bestimmung des 1 WM	94
ANATOMISCHE TAFEL (Beilage)	