

TEIL I Funktion und funktionelles Training

KAPITEL 1 Definition von funktionellem Training 13

Was ist funktionelle Kraft?	13
Warum funktionelles Training?	14
Mythen über funktionelles Training	15
Ausrüstung für funktionelles Training	18

KAPITEL 2 Grundlagen funktionellen Trainings 23

Die vier Säulen der menschlichen Bewegung	23
Die vier wichtigsten Kompetenzen beim Sport	25
Athletisches Umfeld	35
Energiebahnen des Sports	38

KAPITEL 3 Kontinuierliche Leistungssteigerung 43

Kriterien für effektives funktionelles Training	43
Variationen funktioneller Intensität	45
Evaluierung von Bewegungsmustern	47

TEIL II Übungen

KAPITEL 4 Grundübungen 62

Körpergewicht (Bodyweight, BW)	62
Band- und Kabelzugsysteme	79
Kurzhanteln und Kettlebells	99

KAPITEL 5 Zusätzliche Trainingsgeräte 118

Medizinbälle	118
Gymnastikbälle	132
Weiteres Zubehör	142
Traditionelle Kraftübungen	152

TEIL III Programme

KAPITEL 6	Programmdesign	164
	Trainingsvariablen	164
	Periodisierungszyklen	165
	Programmgestaltung	175
KAPITEL 7	Optimales funktionelles Training	177
	Integration funktionellen Trainings	177
	Basis-Trainingspläne	178
	Schnell-Trainingspläne	181
	Trainingspläne für Ganzkörperfitness	188
	Metabolische Trainingspläne	194
KAPITEL 8	Hybridprogrammierung	201
	Das dreistufige Integrationssystem (3TIS)	202
	Hybridkomplexe	204
	Periodisierung und Programmierung von Hybridprogrammen	209
	Beispielprogramme	211
KAPITEL 9	Sportartspezifische Programme	215
	Sportarten mit kurzen, intensiven Leistungsspitzen	216
	Rückschlagsport	220
	Sportarten mit Schlagen, Werfen, Fangen	224
	Laufsport	229
	Kampfsport	234
	Rasen- und Platzsport	241
	Volleyball	248
	Golf	253
	Brettsport	258
	Schwimmen	263
	Skating-Sport	268