

VORWORT	6
EINFÜHRUNG	8

WIE SIE IHR KRAFT- TRAINING MIT DEM RAD- SPORT STRUKTURIEREN ...	16
WIE FIT BIN ICH?	18

KRAFT..... 22

1. Kniebeuge mit Langhantel	23
2. Frontkniebeuge mit Langhantel	24
3. Kreuzheben	25
4. Sumo Kreuzheben	26
5. Klimmzug Ristgriff	27
6. Thruster	28
7. Überkopfdrücken	29
8. Überkopfkniebeuge	30

SCHWACHSTELLEN 32

9. Frosch	33
10. Rudern	34
11. Slingshot	35
12. Kniebeuge auf Jumper	36
13. Teilkniebeuge auf Jumper	37
14. Crunch auf Ball	38
15. Liegestütz auf Jumper	39
16. Hopser auf Jumper	40
17. Delfin	41
18. Brücke auf Ball	42
19. Namen schreiben	43
20. Überkopfkniebeuge mit Ball	44

ZIRKEL

21. Kniebeuge	47
22. Ausfallschritt	48
23. Aufsteiger	49
24. Sprung-Kniebeuge	50
25. Sprung- Ausfallschritt	51
26. Kniebeuge mit Gewicht	52
27. Kastensprung	53
28. W-Ausfallschritt	54
29. Eisläufer	55
30. Pistols	56
31. Knieheben	57
32. Planke	58
33. Bergsteiger	59
34. Seitwurf	60
35. Beine heben	61
36. Beinheben mit Ball	62
37. Windmühle	63
38. Twist	64
39. Twist mit Kettlebell	65
40. Liegestütz	66
41. Clean & Press	67
42. Taucher	68
43. Überzug Kettlebell	69
44. Schulterpresse	70
45. Klappmesser- Liegestütz	71
46. Klatsch-Liegestütz	72
47. Hampelmann	73
48. Sprung-Burpees	74
49. Einarm-Swing	75
50. Reißen	76
51. Kniebeuge über Kopf	77
52. Bear Walk	78
53. Swing	79
54. Überkopf-Swing	80

KOORDINATION..... 82

55. Einbeinstand mit Ball ...	83
56. Standwaage mit Ball ...	84
57. Ballpass im Einbeinstand	85
58. Teetasse servieren	86
59. Passthroughs	87
60. Beinstrecker	88
61. Überkopfkniebeuge mit Stange	89
62. ISG-Übung	90
63. Hüftkreisen auf dem Ball	91
64. Vierfüßler auf Ball	92

TRAININGSPLÄNE..... 94

ANFÄNGER	96
FORTGESCHRITTENE	120
PROFIS	144

GLOSSAR

158