

VORWORT	6
----------------------	----------

EINFÜHRUNG	8
-------------------------	----------

WIE SIE IHR KRAFT- TRAINING MIT DEM LAUF- SPORT STRUKTURIEREN ...	16
WIE FIT SIND SIE?	18

KRAFT	22
--------------------	-----------

1. Frontkniebeuge mit Langhantel	23
2. Kniebeuge mit Langhantel	24
3. Pistols	25
4. Kreuzheben	26
5. Sumo Kreuzheben	27
6. Klimmzug Ristgriff	28
7. Thruster	29
8. Überkopfdrücken	30
9. Überkopfdrücken mit Ausstoß	31
10. Überkopfkniebeuge	32

SCHWACHSTELLEN	34
----------------------------	-----------

11. Inverted Flyers	35
12. Liegestütz auf Jumper	36
13. Slingshot	37
14. Lunges Walk	38
15. Rudern	39
16. Hopser auf Jumper	40
17. Teilkniebeuge auf Jumper	41
18. Delfin	42
19. Kasten-Kniebeuge	43

20. Überkopfkniebeuge mit Ball	44
---	-----------

21. Brücke auf Ball	45
22. Frosch	46

ZIRKEL	48
---------------------	-----------

23. Eisläufer	49
24. Kniebeuge auf Jumper ..	50
25. Tiefe Kniebeuge	51
26. Aufsteiger	52
27. Kastensprung	53
28. Teil-Kniebeuge	54
29. Sprung-Kniebeuge	55
30. Sprung-Aufsteiger	56
31. Good Morning	57
32. Kreuz-Ausfallschritt ...	58
33. Bergsteiger	59
34. Twist	60
35. Planke	61
36. Knieheben	62
37. Windmühle	63
38. Beine heben	64
39. Turkish Get up	65
40. Twist mit Kettlebell	66
41. Händehoch- Liegestütz	67
42. Klatsch-Liegestütz	68
43. Kreisel	69
44. Clean & Press	70
45. Liegestütz	71
46. Highpull	72
47. Truckdriver	73
48. T-Liegestütz	74
49. Überkopf-Swing	75
50. Swing im Wechsel	76
51. Sprung-Burpees	77
52. Hampelmann	78
53. Bear Walk	79
54. Inchworm	80

KOORDINATION	82
---------------------------	-----------

55. Kniestand auf Ball	83
56. Passthroughs	84
57. Hüftkreisen auf dem Ball	85
58. Standwaage mit Ball	86
59. Beinstrecker	87
60. Überkopfkniebeuge mit Stange	88
61. Stepback	89
62. Teetasse servieren	90
63. 100 up	91
64. Seilspringen mit Absetzen der Ferse	92
65. Ballpass im Einbeinstand	93
66. Vierfüßler auf Ball	94

TRAININGSPLÄNE	96
-----------------------------	-----------

ANFÄNGER	98
FORTGESCHRITTENE	122
PROFIS	146

GLOSSAR	158
----------------------	------------