

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
----------------------	------------