

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	9
2	Training der konditionellen Fähigkeit Kraft – Theoretische Grundlagen	11
2.1	Struktur der konditionellen Fähigkeit Kraft	11
2.2	Anpassungen an ein Krafttraining	15
2.2.1	Neuronale Anpassungen	15
2.2.2	Morphologische Anpassungen	18
2.3	Methoden des Krafttrainings	21
2.3.1	Trainingsmethode mit submaximal wiederholten Kontraktionen	21
2.3.2	Trainingsmethode mit maximalen Kontraktionen	25
2.3.3	Kraftausdauertraining	27
2.4	Periodisierung	28
2.5	Athletiktraining	33
2.6	Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen	40
3	Krafttrainingsübungen und Trainingsprogramme	47
3.1	Krafttrainingsübungen für die untere Extremität	48
3.2	Krafttrainingsübungen für die obere Extremität	69
3.3	Spezielle Krafttrainingsübungen für den Rumpf	94
3.4	Exemplarische Trainingseinheiten	121
3.4.1	Ganzkörperprogramme	121
3.4.2	Trainingsprogramme für die untere Extremität	122
3.4.2	Trainingsprogramme für die obere Extremität	126
4	Literaturverzeichnis	129