

EINFÜHRUNG	6	
TRAININGSPLAN FÜR S		
KRAFTTRAINING	12	
WIE FIT BIN ICH?	14	
AUFHÄNGEPUNKT	18	
STUFE 1	20	
1. Die einfache Planke	21	
2. Beckenheben	22	
3. Theken-Übung	23	
4. Gehaltener Überzug	24	
STUFE 2	26	
5. Fliegender Bergsteiger	27	
6. Anti-Rotation	28	
7. Kleine Brücke mit Knieheber	29	
8. Schwebende Überzüge	30	
9. Liegestütz in den Schlingen	31	
10. Liegestütz plus Anti-Rotation	32	
11. Butterfly	33	
12. Schwebende Schrägbank	34	
13. Fliegender Liegestütz	35	
14. Hohes Rudern	36	
15. Damen-Liegestütz	37	
16. Engel im Schnee	38	
17. Butterfly reverse	39	
18. Dynamische Brücke	40	
19. Radfahrer	41	
20. Swimmer's Pull	42	
21. Brustschwimmer	43	
22. Rudern am Schlingentrainer	44	

23. Seitrudern	45	
24. Schwebende W-Halte	46	
25. Schwebende V-Halte	47	
26. Schwebende T-Halte	48	
27. Stern	49	
28. Bizeps-Curl	50	
29. Kniebeuge	51	
30. Überkopf-Kniebeuge	52	
31. Ausfallschritt rückwärts	53	
32. Schwebender Ausfallschritt	54	
33. Aufgehängter Ausfallschritt	55	
34. Seitlicher Ausfallschritt	56	
35. Ice-Skater	57	
36. Sprinter	58	
STUFE 3	60	
37. Schwebende Planke mit Rotation	61	
38. Klappmesser umgedreht	62	
39. Rotation im Stand	63	
40. Schwebender Skorpion	64	
41. Schwebende Rumpfbeuge	65	
42. Klappbrücke	66	
43. Schwebende schräge Rumpfbeuge	67	
44. Kleine Brücke mit Rotation	68	
45. Schwebender Scheibenwischer	69	
46. Pendel	70	
47. Powerpull	71	
48. Liegestütz mit Klappbrücke	72	

49. Atomic Push-up	73	
50. Fliegender T-Liegestütz	74	
51. Pistol	75	
52. Pull Twist Push	76	
TRAININGSPLÄNE	78	
ANFÄNGER	80	
FORTGESCHRITTENE	106	
PROFIS	132	

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