

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung zum Thema Zirkeltraining	6
2 Zum Leitgedanken des modernen Kreistrainings	8
3 Organisation eines modularen Zirkeltrainings	11
4 Beispiel am Modul 3.17 (In der Holmengasse)	13
5 Übungen zum Thema Koordination (Kennnummer 1.1 bis 1.20)	14
6 Übungen zum Thema Ausdauer (Kennnummer 2.1 bis 2.20)	35
7 Übungen zum Thema Kraft (Kennnummer 3.1 bis 3.20)	56
8 Übungen zum Thema Schnelligkeit (Kennnummer 4.1 bis 4.20)	77
9 Übungen zum Thema Beweglichkeit (Kennnummer 5.1 bis 5.20)	98
Anhang	119
Sachwortregister	127
Literaturverzeichnis	133
Der Autor	134