

INHALT

1 Startklar?

Einführung	6
Ihr Trainingsniveau	8
Mit diesem Buch trainieren	11
Der richtige Partner	12
Was Sie brauchen	14
Anatomie	16
Grundhaltungen	18
Aufwärmen	22
Abwärmen	28
Regeneration	32

Liegestütz mit Medizinball	62
Wandkniebeuge & Sit-up mit Medizinball	64
BOSU-Kniebeuge & Widerstandsband-Rudern	66
Wandkniebeuge mit Zusatzlast & Schulterdrücken	68
Modifiziertes Beinheben	70
LEVEL 3	
Halber Handstand & Brustdrücken	72
BOSU-Liegestütz & Kniebeuge mit Zusatzlast	74
Umgekehrter Bizeps-Curl & Trizeps-Rollout	76
Gymnastikball-Übung für die Oberschenkelrückseiten	78
Partner-Ausfallschritt mit Gymnastikball	80
Bretthaltung mit Zusatzlast & Brustdrücken	82
Sit-up mit Gymnastikball & Medizinball-Pass	84

2 Widerstandsübungen

LEVEL 1

Widerstandsband-Sprint & Kniebeuge	36
Seitlicher Ausfallschritt mit Drehung	38
Superman-Flugpose & Bizeps-Curl	40
Ausfallschritt nach hinten mit Trizeps-Strecker	42
Bretthaltung mit Zusatzlast & Kurzhantel-Rudern	44
Bretthaltung mit Zusatzlast & Trizeps-Strecker	46
Brustpresse & Rudern mit dem Widerstandsband	48
Ballwechsel mit Kniebeugen	50
Sit-up mit Gymnastikball	52
Versetzter Brustpass	54

LEVEL 2

Schwebender Liegestütz & Schulterdrücken	56
Bärengang & aufrechtes Rudern	58
Rotationswurf	60

3 Assistierte Paarübungen

LEVEL 1

Partner-Kniebeuge	88
Schulterdrücken mit Widerstand	90
Zweier-Ausfallschritt	92

LEVEL 2

Wandkniebeuge & Barrenstütz	94
Schubkarre	96
Schubkarren-Liegestütz & Kniebeuge	98
Beinpresse	100
Aufstehen im Wechsel	102
Modifizierter Klimmzug	106
Bretthaltung & Rudern vorgebeugt	108
Liegestütz & Brücke	110
Schulterbrücke & Barrenstütz	112
Beintraining im V-Sitz	114

LEVEL 3

Partnerkniebeuge einbeinig	116
Wandkniebeuge & Bulgarische Kniebeuge	118
Oberschenkel-Curl im Knien	120
Wandkniebeuge mit Drehung & BOSU-Liegestütz	122
Sit-up im Quadrat	124
Schulterdrücken im Handstand	126
Negativ-Liegestütz & Brustdrücken	128
Bulgarische Sprung-Kniebeuge	130
Doppelte Schulterbrücke	132
Bretthaltung mit Zusatzlast & Seitssprünge	134
Vierarmiger Liegestütz	136
Schultertragegriff	138

4**Stabilitätsübungen****LEVEL 1**

Abschlagübung auf dem BOSU-Ball	142
Doppelte Tänzerhaltung	144
Stehende Rückbeuge	146
Doppelte Bootshaltung	148
Stuhlhaltung auf Zehenspitzen	150
Doppelte Baumhaltung	152

LEVEL 2

König des BOSU-Balls	154
Radfahren im V-Sitz	156
Unterarmstütz auf dem Gymnastikball	158
Krieger III mit Beinheben	160
BOSU-Armwrestling	162
Seitstütz-Drücken	164
Herabschauender Hund & L-förmiger Handstand	166
Gymnastikball-Kampf auf einem Bein	168

LEVEL 3

Seitstütz & Hüftadduktion	170
Bretthaltung im Doppeldecker	172
Kniebalance & Ballwechsel	174
Kniebalance-Boxen	176
Fliegerhaltung	178
Ballkampf auf dem BOSU-Ball	180

5 Programme & Workouts

LEVEL-1-PROGRAMM	184
Kleiner Zirkel und Zirkel-HIIT	187
In der Waage und 4×4-Zirkel	188
Tabata-Variante und Unterkörper-Workout	191
Oberkörper-Workout und Blitz-Workout	192
Zellanregung und Kraft & Ausdauer	195

LEVEL-2-PROGRAMM	196
Countdown und 4-Phasen-Kraftzirkel	198
In der Schwebe und Kraft hoch 10	200
In Topform und Kardio-Workout	202
Schnelles Rumpf-Workout und Po-Workout	204
Druck- & Zugtraining und Spinne	206

LEVEL-3-PROGRAMM	208
Super-HIIT, Schweißtreiber und Balanceakt	210
Quick & dirty und Brust- & Po-Countdown	213
Brust & Bauch, Beinkiller, 45-Minuten-Pyramide	214
Tabata für Könner	216
Die Feuerprobe	218
Register	220
Über die Autorin und Danksagung	224