

INHALT

1 Startklar?

Einführung	6	Liegestütz mit Medizinball	62
Ihr Trainingsniveau	8	Wandkniebeuge & Sit-up mit Medizinball	64
Mit diesem Buch trainieren	11	BOSU-Kniebeuge & Widerstandsband-Rudern	66
Der richtige Partner	12	Wandkniebeuge mit Zusatzlast & Schulterdrücken	68
Was Sie brauchen	14	Modifiziertes Beinheben	70
Anatomie	16	LEVEL 3	
Grundhaltungen	18	Halber Handstand & Brustdrücken	72
Aufwärmen	22	BOSU-Liegestütz & Kniebeuge mit Zusatzlast	74
Abwärmen	28	Umgekehrter Bizeps-Curl & Trizeps-Rollout	76
Regeneration	32	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		LEVEL 1	
Widerstandsband-Sprint & Kniebeuge	36	Partner-Kniebeuge	88
Seitlicher Ausfallschritt mit Drehung	38	Schulterdrücken mit Widerstand	90
Superman-Flugpose & Bizeps-Curl	40	Zweier-Ausfallschritt	92
Ausfallschritt nach hinten mit Trizeps-Strecker	42	LEVEL 2	
Bretthaltung mit Zusatzlast & Kurzhantel-Rudern	44	Wandkniebeuge & Barrenstütz	94
Bretthaltung mit Zusatzlast & Trizeps-Strecker	46	Schubkarre	96
Brustpresse & Rudern mit dem Widerstandsband	48	Schubkarren-Liegestütz & Kniebeuge	98
Ballwechsel mit Kniebeugen	50	Beinpresse	100
Sit-up mit Gymnastikball	52	Aufstehen im Wechsel	102
Versetzter Brustpass	54	Modifizierter Klimmzug	106
LEVEL 2		Bretthaltung & Rudern vorgebeugt	108
Schwebender Liegestütz & Schulterdrücken	56	Liegestütz & Brücke	110
Bärengang & aufrechtes Rudern	58	Schulterbrücke & Barrenstütz	112
Rotationswurf	60	Beintraining im V-Sitz	114

3 Assistierte Paarübungen

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 & Seitsprünge	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