

ZUGSEILTRAINING

Einleitung

Warum Zugseiltraining?	3
Zugseil-Varianten	5
Vorbereitung des Zugseiltrainings	7
Grundlagen des Zugseiltrainings	9
Die Phasen des Kraularmzugs	13
So arbeiten Sie mit unseren Programmen	15

Übungen

Anstellen	Ü1
Druckphase	Ü2
Streckung	Ü3
Beidseitiger Zug	Ü4
Rückenlage	Ü5
Arm-Rückführung	Ü6+7
Arm-Innenrotation, -außenrotation	Ü8+9
Bizeps	Ü10
Brustmuskulatur	Ü11
Rudern	Ü12
Sit-ups	Ü13
Abduktoren, Adduktoren	Ü14+15
Rückspreizen	Ü16
Liegestütze	Ü17
Dips	Ü18

Work-outs

Von vorn nach hinten	W1
Kraul rückwärts	W2
Sprinter	W3
Langstrecke	W4
Zeitvorgabe	W5
Die Stunde	W6
Pyramide	W7
Armarbeit	W8
Beinarbeit	W9
Schultergürtel	W10
Rumpf und Rücken	W11
Die Stütz-Session	W12