

Einleitung	14
1 Bevor es losgeht	18
2 Terminologie	22
3 Kardiotraining	26
3.1 Vorteile des Kardiotrainings	26
3.1.1 Stärkung des Immunsystems	26
3.1.2 Veränderung des Hormonspiegels	26
3.1.3 Herz-Kreislauf-System	26
3.1.4 Verbesserung des Fettstoffwechsels	27
3.1.5 Allgemeine Risikoreduktion	27
3.2 Aerobe Ausdauer	28
3.3 Anaerobe Ausdauer	29
3.4 Die Trainingsbereiche	30
3.4.1 Bestimmung des Maximalpulses	32
3.5 Trainingsmethoden	34
3.5.1 Dauermethoden	34
3.5.2 Intervallmethoden	35
3.5.3 Wiederholungsmethoden	36
3.5.4 Wettkampf- und Kontrollmethoden	36
3.6 Sportarten	37
3.6.1 Laufen	37
3.6.2 Radfahren	38
3.6.3 Schwimmen	39
3.6.4 Langlaufen auf Skiern	41
3.6.5 Seilspringen	41
4 Krafttraining	44
4.1 Körperformung	45
4.1.1 Steigerung der Leistung	45
4.1.2 Rehabilitation	45

4.1.3	Prävention	46
4.2	Dimensionen der Kraft	46
4.2.1	Konzentrisch	47
4.2.2	Exzentrisch	47
4.2.3	Isometrisch	47
4.2.4	Isotonisch	48
4.2.5	Auxotonisch	48
4.2.6	Isokinetisch	48
4.3	Kraftfähigkeiten	49
4.3.1	Maximalkraft	49
4.3.2	Schnellkraft	49
4.3.3	Reaktivkraft	50
4.3.4	Kraftausdauer	50
4.4	Maximalkrafttraining	51
4.5	Hypertrophietraining	52
4.5.1	Intensitätstechniken	54
4.6	Schnellkrafttraining	56
4.7	Reaktivkrafttraining	56
4.8	Kraftausdauertraining	57
5	Mobilitäts- und Flexibilitätstraining	62
5.1	Die Beweglichkeit beeinflussende Faktoren	63
5.1.1	Anatomie	63
5.1.2	Physiologische Einflüsse	63
5.1.3	Psychologische Einflüsse	64
5.1.4	Physikalische Einflüsse	64
5.2	Mobilität/Gelenkigkeit	64
5.3	Dehnfähigkeit/Flexibilität	64
5.3.1	Statisch-passives Stretching	65
5.3.2	Statisch-aktives Stretching	65
5.3.3	Dynamisch-passives Wippen	66
5.3.4	Dynamisch-aktives Wippen	66
5.3.5	Dynamisch-passive Schwunggymnastik	66
5.3.6	Dynamisch-aktive Schwunggymnastik	67
5.3.7	Statisch-passives AED	67

5.4	Gründe für das Dehnen	67
5.4.1	Aufwärmen	68
5.4.2	Verringerung der Verletzungsanfälligkeit	68
5.4.3	Leistungssteigerung	68
5.4.4	Erholung	68
5.5	Dehnübungen	69
5.5.1	Nacken/M. trapezius	69
5.5.2	Hinterer Oberarm/M. triceps brachii	70
5.5.3	Hinterer Deltamuskel/M. deltoideus	70
5.5.4	Brustmuskel/M. pectoralis	70
5.5.5	Hinterer Oberschenkel/Beinbizeps	71
5.5.6	Vorderer Oberschenkel/M. quadriceps	71
5.5.7	Oberschenkelinnenseite/Adduktoren	71
6	Anpassung an das Training	74
7	Steigerung des Trainingsreizes	80
7.1	Progressive Belastungssteigerung	80
7.2	Variation der Trainingsbelastung	81
8	Nicht zu vernachlässigen: Die Erholung	84
8.1	Das gilt es, zu verhindern: Übertraining	87
9	Ausrüstung	90
9.1	Trainingsequipment	91
9.1.1	Freie Gewichte	92
9.1.2	Kettlebell	93
9.1.3	Sandsack	95
9.1.4	Medizinball	95
9.1.5	Widerstandsbänder	96
9.1.6	Suspension Training Equipment	97
9.1.7	Gewichtsweste	97
9.1.8	Vorschlaghammer	99
9.1.9	Steine, Stämme etc.	99
9.2	Kleidung und persönliche Ausrüstung	100
9.2.1	Laufschuhe	101

9.2.2	Indoorschuhe	103
9.2.3	Stiefel	104
9.2.4	Socken	104
9.2.5	Funktionswäsche	105
9.2.6	Ripstop Hose	106
9.2.7	Sonnenbrille	106
9.2.8	Mütze(n)	107
9.2.9	Radhelm	107
9.2.10	Rucksack	108
9.2.11	Laufcomputer	109
9.2.12	MP3-Player	109
9.2.13	Sonstiges	109
10	Trainingsplanung	114
10.1	Das Warm-up	114
10.2	Das Cool-down	118
11	Trainingszirkel	122
11.1	Körpergewichtsübungen	122
11.1.1	Bank Challenge	122
11.1.2	Push-up Challenge	129
11.1.3	Leg Challenge	135
11.1.4	Burpee Challenge	138
11.1.5	The Classics	140
11.1.6	Pull-up Challenge	143
11.1.7	Bodyweightcardio I	148
11.1.8	Bodyweightcardio II	151
11.1.9	Partnercardio	154
11.1.10	The Duels	157
11.1.11	Swimming I	160
11.1.12	Swimming II	161
11.1.13	Running I	162
11.1.14	Running II	163
11.1.15	Trainingsserie I (Kampfschwimmer)	164
11.1.16	Trainingsserie II (Minentaucher)	167

11.2	Kettlebellübungen	169
11.2.1	Single Kettlebell Lower Body	169
11.2.2	Double Kettlebells Lower Body	172
11.2.3	Single Kettlebell Upper Body	175
11.2.4	Double Kettlebells Upper Body	178
11.2.5	Kettlebell Full Body	180
11.2.6	Kettlebell Core	186
11.3	Übungen mit dem Sandsack	193
11.3.1	Sandbag Ladder	193
11.3.2	Sandbag Lower Body	202
11.3.3	Sandbag Full Body	206
11.4	Übungen mit dem Medizinball	210
11.4.1	Med-Ball Full Body	210
11.4.2	Med-Ball Cardio	213
11.4.3	Med-Ball with Partner I	216
11.4.4	Med-Ball with Partner II	220
11.5	Übungen mit TRX	223
11.5.1	TRX Front Torso	223
11.5.2	TRX Back Torso	225
11.5.3	TRX Lower Body	228
11.5.4	TRX Full Body	230
11.6	Übungen mit Widerstandsbändern	234
11.6.1	Running and Resistance Cord	234
11.7	Power-Workouts	237
11.7.1	Powerworkout I	237
11.7.2	Powerworkout II	240
12	Fitness-tests	244
12.1.1	Physical-Fitness-Test (PFT) der Bundeswehr	244
12.1.2	Der Basis-Fitness-Test (BFT) der Bundeswehr	249
12.1.3	Kampfschwimmer Eingangstest	252
12.1.4	US-Army Basic Training PFT	252
12.1.5	US-Army Airborne PFT	253
12.1.6	US-Army Ranger PFT	254

12.1.7 US-Navy SEAL Fitness Test	254
12.2 Prinzipien	255
12.2.1 Grundlagenausdauertraining	256
12.2.2 High-Intensity-Training (HIT)	256
12.2.3 Tabata-Intervalle	257
12.2.4 Zirkeltraining	258
12.2.5 Leitertraining	258
12.3 Training für den Hindernislauf	260
12.3.1 Der Acht-Wochen-Einsteigerplan	261
12.3.2 13-Wochen-Plan für fortgeschrittene Anfänger	263
12.3.3 13-Wochen-Plan für Fortgeschrittene	266
13 Ernährung	270
13.1 Die Grundbausteine	270
13.1.1 Eiweiß	270
13.1.2 Kohlenhydrate	271
13.1.3 Fett	271
13.2 Vitamine	272
13.3 Mineralstoffe und Spurenelemente	274
13.4 Gewichtsmanagement	274
14 Das Trainingstagebuch	282
Anhang	286
Literaturverzeichnis	286