

# INHALT

Einleitung vii

KAPITEL	<b>1</b>	<b>PHYSIOLOGISCHE MECHANISMEN DER PLYOMETRIE</b>	<b>1</b>
KAPITEL	<b>2</b>	<b>TRAININGSFortschritte, Trainingsflächen und Ausrüstung</b>	<b>9</b>
KAPITEL	<b>3</b>	<b>GRUNDÜBUNGEN</b>	<b>23</b>
KAPITEL	<b>4</b>	<b>BEIDSEITIGE ÜBUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER</b>	<b>61</b>
KAPITEL	<b>5</b>	<b>EINSEITIGE ÜBUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER</b>	<b>115</b>



KAPITEL	<b>6</b>	<b>ÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER</b>	<b>147</b>
KAPITEL	<b>7</b>	<b>CORE-TRAINING</b>	<b>189</b>
KAPITEL	<b>8</b>	<b>KOMBINATION PLYOMETRISCHER ÜBUNGEN</b>	<b>209</b>
KAPITEL	<b>9</b>	<b>PRÄVENTION VON UND REHABILITATION NACH VERLETZUNGEN</b>	<b>239</b>

Übungsverzeichnis	247
Literaturhinweise	251
Die Autoren	253