

PAUL »COACH« WADE

POWER

CALISTHENICS






**Das Bodyweight-Training
für maximale Muskelkraft,
Beweglichkeit und
Schnelligkeit**

Mit über
100
Übungen

riva

© des Titels »Power Calisthenics« (ISBN 978-3-7423-0512-1).
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

	Vorwort von John Du Cane	8
	TEIL I: SCHNELLKRAFT, SCHNELLIGKEIT, AGILITÄT	
	1: EINSCHALTEN! Schnelligkeit tut not	13
	2: EXPLOSIVES TRAINING: Fünf Prinzipien	23
	3: WIE DU DIESES BUCH BENUTZT: Kernkonzepte und Antworten	35
	TEIL II: DIE EXPLOSIVE SIX	
	4: POWER JUMPS: Kraftvolle Sprünge	51
	5: POWER PUSH-UPS: Maximalkraft wird Schnellkraft	87
	6: KIP-UPS: Kung-Fu-Körperschnelligkeit	123
	7: DER FRONTFLIP: Blitzschnelle Bewegungsfertigkeiten	155
	8: DER BACKFLIP: Ultimative Agilität	189
	9: DER MUSCLE-UP: Optimale Explosivkraft	223
	TEIL III: TRAININGSPLANUNG: THEORIE UND TAKTIK	
	10: FORTSCHRITTE ERZIELEN: Das PARC-Prinzip	275
	11: SCHNELLKRAFT UND FERTIGKEIT: Methodenlehre des Zwillingstrainings	285
	12: SCHNELLKRAFTTRAINING: Dreierregel und Sechserregel	291
	13: FERTIGKEITSTRaining: Time Surfing und Konsolidierungstraining	301
	14: BEISPIELPROGRAMME: Muster für Trainingseinheiten	309
	BONUSMATERIAL	
	BONUSTEIL 1: Schnelligkeitstraining für Könner:	
	»Coach« Wades Top-Ten-Tricks und -Hacks	323
	BONUSTEIL 2: Tierisches Agilitätstraining	343
	DIE EXPLOSIVE SIX: ALLE PROGRESSIONSTABELLEN	356
	Die Models	362
	Bildnachweis	367
	Dank	368