

Inhalt

4	Crosstraining – die besten WODs
6	Warum Crosstraining?
7	Ganzheitlich leistungsfähig mit Crosstraining
9	Der Masterplan für das regelmäßige Training
12	6 Übungen für das Warm-up
14	5 Dehnübungen zur Regeneration
16	Die Workouts
100	Die Übungen
118	Übungsregister

Crosstraining – die besten WODs

© des Titels »50 Workouts – Crosstraining« (978-3-7423-0470-4)
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Warum Crosstraining?

Crosstraining ist in aller Munde. Der Trend aus Amerika ist mehr als nur Functional Training. Crosstraining ist ein Mix aus vielen Sportarten, die zu einem einzigartigen Konzept zusammengefasst wurden. Elemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und dem Gewichtheben werden mit altbekannten Übungen wie Klimmzug, Liegestütz und Übungen mit dem Medizinball kombiniert. Das Resultat ist eine intensive Trainingsmethode, die vor allem durch ihre vielfältigen Bewegungsmuster unglaubliche Ergebnisse ermöglicht. Egal, ob du schneller laufen, höher springen oder schwerer heben möchtest: Mit Crosstraining bist du unaufhaltsam auf dem Weg zu mehr Leistungsfähigkeit.

Durch die Vielzahl an Trainingsreizen kommt es im Körper zu vielfältigen und ganzheitlichen Anpassungsreaktionen. Du wirst stärker, schneller, ausdauernder und beweglicher. Außerdem bieten die sogenannten Workouts of the day – kurz: WODs – viel Abwechslung: Mal sind sie kurz, kraftlastig und intensiv, mal sind sie lang und zielen auf deine Ausdauer ab. Langweilig wird es nie. Um jedoch maximal vom Crosstraining zu profitieren, solltest du einige Regeln beachten.

Bereit für die Herausforderungen des Alltags

Crosstraining ist eine Trainingsform, die dich auf alle Anforderungen des Lebens vorbereitet. Egal, ob du Taschen schleppst, dem Bus hinterherrennst oder schwere Gegenstände hebst: Crosstraining hilft dir dabei, alle Aufgaben zu bewältigen, die dir der Alltag stellt. Der einzige Nachteil: Jeder deiner Bekannten wird dich fragen, ob du ihm beim Umzug hilfst.

Mehr Muskulatur, weniger Fett

Durch die Kombination aus Bodyweight-Übungen wie Pull-up, Push-up, Squat, Burpee und Übungen mit Zusatzgewicht wie Front-Squat, Wall Ball und Kettlebell Swing baust du durch einen hohen Kalorienverbrauch während des Workouts Körperfett ab und arbeitest gleichzeitig an der Vergrößerung der Muskelmasse. Die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining erzeugt zudem einen hohen Nachbrenneffekt. Das bedeutet, dass dein Körper noch bis zu 24 Stunden nach dem Workout Fett verbrennt. Damit wirst du regelrecht zur Fettverbrennungsmaschine und dein Kalorienverbrauch erhöht sich deutlich.

Optimal funktionell beweglich

Wie du gleich noch erfahren wirst, gehört zur Fitness mehr als ein ausgewogenes Kraft-Ausdauer-Verhältnis. Für eine optimale Bewegungsausführung benötigst du außerdem eine gute allgemeine Beweglichkeit. Diese trainierst du bei der Fülle an Übungen im Crosstraining gleich mit. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass du alle Übungen technisch sauber ausführst und den kompletten Bewegungsradius (auch ROM oder Range Of Motion genannt) nutzt. Ein Beispiel einer Übung mit großem Bewegungsradius ist der Thruster, bei dem du aus der Kniebeuge die Langhantel bis über den Kopf drückst. Fühst du diese Übung korrekt und im kompletten Bewegungsradius aus, so verbesserst du nicht nur deine Kniebeugehaltung, sondern gleichzeitig auch die Überkopfform deiner Arme. Falls du darüber hinaus an deiner Beweglichkeit arbeiten willst, findest du bei den Warm-up-Übungen auf den Seiten 12 und 13 einige Anregungen dazu.

Ganzheitlich leistungsfähig mit Crosstraining

»Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied«, lautet eine bekannte Regel. Auf unsere körperliche Leistungsfähigkeit übertragen heißt das, dass wir nicht nur unsere Kraft- und Ausdauerleistungen steigern, sondern alle physischen Kapazitäten verbessern sollten, um rundum fit zu sein. Denn was hilft es, wenn du zwar außerordentlich stark bist, aber steif wie ein Brett? Oder wenn du mit Leichtigkeit einen Marathon bewältigst, dir aber beim Passen eines Balles die Präzision fehlt? Mit Crosstraining trainierst du alle körperlichen Fähigkeiten gleichermaßen. Es werden insgesamt zehn physische Fertigkeiten unterschieden, die ich dir im Folgenden vorstellen möchte.

1 Kardiovaskuläre Ausdauer

Die kardiovaskuläre Ausdauer beschreibt die Fähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, Sauerstoff aufzunehmen, zu transportieren und zu nutzen. Der Messwert hierfür ist die sogenannte VO₂max, die maximale Sauerstoffaufnahme-fähigkeit. Die VO₂max lässt sich sowohl durch lange Ausdauerseinheiten wie auch durch kurzes, intensives Intervalltraining steigern.

2 Durchhaltevermögen

Dein physisches Durchhaltevermögen hängt davon ab, wie gut dein Körper dazu in der Lage ist, die für eine bestimmte Belastung benötigte Energie zur Verfügung zu stellen. Je nach Art und Intensität der Herausforderung, vor die er gestellt ist, nutzt der Körper unterschiedliche Arten der Energiebereitstellung. Je vielseitiger und besser du trainiert bist, desto besser funktioniert auch dein Stoffwechsel – das heißt, er kann schnell auf die nötige Energie zugreifen und in den unterschiedlichsten Intensitätsstufen (kurzzeitig bis sehr lange Dauer der Belastung) maximale Leistung bringen. Bei sehr kurzen und hochintensiven Belastungen greift der Körper zunächst auf die energiereichen Phosphate in den Muskelzellen zu, bei mittlerer Belastungsdauer dann auf die körpereigenen Glykogenreserven – Glykogen ist eine lagerfähige Form des Blutzuckers –, und bei lang andauernden Belastungen holt er sich vermehrt Energie aus dem Fettstoffwechsel. Dadurch hat der Körper die Möglichkeit, auf jede Belastungsform angemessen zu reagieren. Die sich ständig ändernden Reize des Crosstrainings schaffen gute Voraussetzungen für die Verbesserung der verschiedenen Stoffwechselwege und damit für die Steigerung des Durchhaltevermögens. Damit bist du auf alle Trainingsgegebenheiten und Alltagsanforderungen optimal vorbereitet – sei es ein 100-Meter-Sprint zur Bushaltestelle oder ein 20-minütiges Workout.

3 Kraft

Im Sport bezeichnet man Kraft als die Fähigkeit des Muskel- und Nervensystems, Widerstände zu überwinden, sie zu halten oder ihnen gezielt nachzugeben. Für unterschiedliche Anforderungen – zum Beispiel für das Heben schwerer Lasten, für lang andauernde, moderate Belastungen oder für sehr schnelle Bewegungen – benötigst du unterschiedliche Arten von Kraft. Wie viel Kraft du hast, hängt von mehreren Faktoren ab: von deiner Muskelmasse, davon, wie viele Muskelfasern dein Körper aktivieren kann, und davon, wie gut deine Muskeln zusammenspielen.

4 Beweglichkeit

Die Beweglichkeit ist die Fähigkeit, den größtmöglichen Bewegungsumfang der Gelenke nutzen zu können. Wie beweglich du bist, hängt jedoch nicht nur von der Mobilität deiner Gelenke ab, sondern auch von der Kraft und Dehnfähigkeit deiner Muskeln. Verspannte Muskeln lassen sich durch Flexibilitätstraining mit verschiedenen Dehnmethode wieder entspannen. Dabei nimmt man die aktuell mögliche Endposition ein, um einen Dehnreiz zu erzeugen. Allerdings wird damit vorrangig die passive Beweglichkeit verbessert – das heißt, man nutzt externe Kräfte, um einen möglichst großen Bewegungsradius zu erreichen.

Das sogenannte Mobilitätstraining hingegen funktioniert über das Training von Bewegungen und spricht alle Bereiche an, die Beweglichkeitseinschränkungen verursachen können: sowohl die Gelenke als auch die Muskeln, ihre Ansteuerung und die Koordination. Die große Bandbreite an Übungen beim Crosstraining ermöglicht exakt diesen ganzheitlichen Ansatz. Wichtig ist, dass du bei der Verbesserung der Beweglichkeit deine Grenzen respektierst. Es geht nicht darum, ein Maximum zu erreichen, sondern dein persönliches Optimum.

5 Explosivität

Explosivität oder Explosivkraft ist die Leistung, die dein Muskel innerhalb einer kurzen Zeitspanne aufbringen kann. Besonders wichtig ist diese Fähigkeit beim Gewichtheben und beim Kampfsport. Im Alltag gibt es kaum Möglichkeiten, die Explosivkraft zu steigern, und wenn wir sie brauchen, etwa bei Sprüngen oder bei Sturzgefahr, dann trifft uns das meist unvorbereitet. Daher ist das Training dieser Fähigkeit im Rahmen deiner Workouts unumgänglich.

6 Geschwindigkeit

Geschwindigkeit beschreibt das Verhältnis von geleisteter Arbeit zu benötigter Zeit. Je mehr du in kurzer Zeit leisten kannst, desto höher ist deine Geschwindigkeit. Diese Fähigkeit ist vor allem bei Workouts wichtig, die auf Zeit absolviert werden, und wird bei fast jedem unserer Crosstraining-Einheiten mittrainiert.

7 Koordination

Koordination ist die Fähigkeit, viele unterschiedliche Strukturen und Einzelbewegungen zu einer größeren, einheitlichen Gesamtbewegung zu kombinieren. Durch regelmäßiges Training einer Bewegung lernt das neuromuskuläre System, sie effizienter und mit geringerem Energieeinsatz durchzuführen. Indem du deine Koordination verbesserst, steigerst du unter anderem deine Bewegungseffizienz.

8 Agilität

Agilität lässt sich durch die Begriffe »Wendigkeit« oder »Gewandtheit« umschreiben. Agilität ist die Fähigkeit, einen Richtungswechsel möglichst schnell und ohne Kontrollverlust über die Bewegung durchzuführen und die Übergangszeit von einer Bewegung zur nächsten zu minimieren. Agilität ist also eng verbunden mit Geschwindigkeit und Koordinationsfähigkeit.

9 Präzision

Präzision ist die Fähigkeit, eine Bewegung in eine festgelegte Richtung und mit der gewünschten Intensität auszuführen. Wer sich präzise bewegt, bewegt sich effizient und damit mit geringem Energieverlust.

10 Balance

Balance ist die Fähigkeit, auf den Körper wirkende Kräfte – unter anderem die Schwerkraft – auszugleichen und den Körperschwerpunkt im Raum zu kontrollieren. Wenn du dich zum Beispiel nach vorn lehnst, verschiebt sich dein Körperschwerpunkt in Richtung deines Bauchs. Um die Kontrolle zu behalten, benötigst du Balance. Welche Haltung du auch einnimmst: Du musst in der Lage sein, deine Muskelkraft so einzusetzen, dass dein Körper vor dem Umfallen bewahrt wird. Die Balance gehört zur Koordination und wird auch als Gleichgewichtsfähigkeit bezeichnet.

Der Masterplan für das regelmäßige Training

Um deine physischen Fähigkeiten möglichst zielgerichtet und gleichzeitig umfassend zu trainieren, habe ich bei den Workouts unterschiedliche Schwerpunkte gelegt. Einige Workouts sind eher kraftspezifisch, andere legen den Fokus auf die Ausdauer. Manche sind kurz und knackig, andere nehmen mehr Zeit in Anspruch. Die folgenden Erläuterungen helfen dir, den Aufbau der Workouts zu verstehen und dein Crosstraining so zu gestalten, dass du optimale Resultate erzielst.

Trainingshäufigkeit und Regeneration

Du kennst das sicher auch: Wenn du in ein neues Trainingsprogramm startest, bist du extrem motiviert und würdest am liebsten jeden Tag trainieren. Für die Leistungssteigerung gilt aber: Stark wird man erst durch optimale Regeneration. Diese Regel solltest du auch beim Crosstraining beherzigen. Im Idealfall machst du zu Beginn nach einem intensiven Workout einen Tag Pause, noch besser zwei Tage, um deinem Körper die nötige Zeit zur Erholung zu geben. Selbstverständlich kannst du an deinen Pausentagen anderen Aktivitäten nachgehen, solange sie mit den Trainingsreizen, die du im Workout gesetzt hast, nicht konkurrieren. Zum Beispiel ist gegen Wandern, Radfahren, Schwimmen oder Joggen nicht das Geringste einzuwenden.

Die Ausführung eines WODs

Jedes der 50 in diesem Buch vorgestellten WODs umfasst eine Tabelle mit den Übungen und Angaben zur Ausführung. Unter anderem wirst du zum Beispiel aufgefordert, eine bestimmte Anzahl von Runden einer bestimmten Übungsabfolge zu absolvieren oder möglichst viele Runden in einer festgelegten Zeit durchzuziehen. Halte dich strikt an diese Vorgaben, um aus jedem Trainingstag das Maximum herauszuholen. Es gibt eine Ausnahme: Selbstverständlich steht es dir frei, das WOD entsprechend deiner individuellen Anforderungen und Trainingsziele zu modifizieren. Entsprechende Anregungen findest du bei den Erläuterungen zu den einzelnen WODs.

Sicher trainieren

Zwar macht dich Crosstraining kugelsicher, dennoch ist eine korrekte Ausführung der Übungen unumgänglich, um optimale Anpassungsreaktionen in deinem Körper auszulösen und dich vor Verletzungen zu schützen. Es gilt: erst Technik, dann Konstanz, dann Intensität. Anders gesagt: Deine ersten Einheiten sollten definitiv keine großen technischen Ansprüche stellen. Arbeite – insbesondere am Anfang und auch später bei anspruchsvolleren Übungen – immer zuerst an deiner Technik. Erst, wenn du die Bewegungen beherrschst, kannst du dich daranmachen, sie regelmäßig (Stichwort Konstanz) auszuführen und schließlich die Intensität zu steigern. Tipps und Hinweise zur korrekten Ausführung findest du im Übungsteil ab Seite 102. Nachdem du dann einige Erfahrungen mit den WODs gesammelt hast, nimmst du den Faktor Zeit mit in deine Workouts auf, um noch mehr von ihnen zu profitieren.

Schwierigkeitsgrad und Intensität der Übungen

Für jedes der 50 WODs ist der Schwierigkeitsgrad von leicht (1) über mittel (2) bis schwer (3) angegeben. Der Wert setzt sich aus dem technischen Anspruch und dem Grad der Intensität jeder Einzelübung zusammen. Intensiv bedeutet also nicht zwangsläufig, dass die Übung auch schwierig ist. Ein Burpee zum Beispiel ist sehr intensiv, aber technisch nicht besonders anspruchsvoll. Es versteht sich von selbst, dass Einsteiger mit den Workouts des Schwierigkeitsgrades 1 beginnen und erst später zu den Workouts der Stufe 2 und 3 übergehen sollten. Allerdings ist zu beachten, dass jeder Athlet individuell auf Trainingsreize reagiert. Was für dich die Stufe 1 ist, empfindet ein anderer also womöglich als Stufe 2 oder 3. Und wie gesagt: Gerade zu Beginn und bei technisch herausfordernden Übungen ist es von großer Bedeutung, dass du dich langsam an die Workouts herantastest und mit den Übungen vertraut machst.

Trainingsdauer und Pausen

Beim Crosstraining geht es darum, die Workouts zwar technisch korrekt, aber gleichzeitig so schnell wie möglich auszuführen beziehungsweise möglichst viele Runden in einer festgelegten Zeit zu schaffen. Wie bereits erwähnt, wirst du sowohl kurze intensive wie auch längere Workouts absolvieren, um eine größtmögliche Bandbreite an Trainingsreizen zu kreieren. Die Workouts dauern zwischen 5 und 60 Minuten.

Die Pausen während des Workouts sind, sofern nicht anders angegeben, so kurz wie möglich. Dadurch lässt sich die Intensität deutlich steigern: Du erzeugst ein spürbares Brennen der Muskulatur und damit eine vermehrte Ausschüttung von Wachstumshormonen, was sich positiv auf den Muskelaufbau und die Ausdauerleistungsfähigkeit auswirkt. Du kannst die Länge der Pausen innerhalb der Workouts selbstständig festlegen, solltest aber darauf achten, dass sie nie länger als 30 Sekunden dauern. Wenn du merkst, dass du eine längere Pause benötigst, ist das ein Zeichen dafür, dass du die Intensität zu schnell gesteigert hast. Als Faustregel gilt: Besser mehrere kurze Pausen unter 20 Sekunden einlegen als wenige längere.

Benötigte Hilfsmittel

Für viele der 50 WODs benötigst du zusätzliche Trainingsgeräte oder Hilfsmittel. Unter anderem brauchst du einen Timer, ein Rudergerät und ein Fahrradergometer, ein Springseil, eine Klimmzugstange, Turnringe, einen Medizinball, mitunter einen stabilen Kasten oder einen Stuhl, und des Öfteren wirst du mit einer

Langhantelstange mit zusätzlichen Gewichten, mit Kurzhanteln oder mit Kettlebells trainieren. Der Einsatz von Zusatzgewichten ist immens wichtig für die Kraftentwicklung. Gleichzeitig birgt er aber auch Gefahren. Im Hinblick auf das sichere und verletzungsfreie Training gilt daher auch hier: Erlerne erst die Techniken, bevor du schwere Lasten in dein Training integrierst. Bei den Kettlebells ist für Frauen ein Gewicht von 16 Kilogramm, für Männer eines von 24 Kilogramm empfehlenswert. Da jeder auf einem anderen Fitnesslevel einsteigt, findest du in den WODs jedoch keine Vorgaben zu den Gewichten. Starte jeweils mit einem moderaten Gewicht und wiederhole das Workout zu einem späteren Zeitpunkt mit einer etwas höheren Last. Versuche dabei, deine Rundenzahl zu steigern oder die beim ersten Mal benötigte Zeit zu toppen. Falls dir nicht alle hier genannten Hilfsmittel zur Verfügung stehen, nutze Alternativen. Anstelle einer Kettlebell eignet sich auch eine Kurzhantel, statt auf dem Ruderergometer kannst du dieselbe Strecke auf einer Tartanbahn oder deiner Lieblingslaufstrecke zurücklegen.

Richtig aufwärmen

Mit einem geeigneten Warm-up stellst du sicher, dass du optimal auf die verschiedenen Übungen und Workouts vorbereitet bist: Du erhöhst deine Herzfrequenz, mobilisierst die großen Gelenke und stellst dich auch mental auf das bevorstehende Workout ein. Ein gut geplantes Warm-up senkt das Verletzungsrisiko und trägt dazu bei, deine Leistungsfähigkeit schneller zu steigern. Es ist ratsam, sich für das Aufwärmprogramm mindestens 5 bis 10 Minuten Zeit zu nehmen. Das Warm-up muss keineswegs immer gleich ablaufen und kann je nach Workout mal kürzer und mal länger dauern. Am besten stellst du dir vor jedem Workout ein passendes Warm-up zusammen. Ein bis zwei Mobilisationsübungen solltest du auf jeden Fall einbauen. Auf den Seiten 12 und 13 stelle ich dir sechs Basisübungen für ein Warm-up vor. Die Reihenfolge ist beliebig, du kannst sie individuell anpassen. Auf die Angabe der Dauer oder einer Anzahl von Wiederholungen habe ich bewusst verzichtet. Es ist dein Warm-up, und du gestaltest es so, wie es zu dir und deinem Workout passt.

Was gehört zum Cool-down?

Nach einem anstrengenden Workout möchte man meist nichts weiter als duschen und nach Hause fahren. Doch wer das Cool-down vernachlässigt, vermindert seine Regenerationsfähigkeit und beraubt sich so der Möglichkeit, schon bald mit optimalen Voraussetzungen in das nächste Workout zu starten. Das Cool-down kann ähnlich wie das Warm-up aufgebaut sein. Allerdings sollte die Intensität verringert und die Übungsauswahl angepasst werden. Moderates Cardiotraining wie Laufen, Rudern oder Fahrradfahren ist geeignet, um den Transport von Stoffwechselendprodukten zu beschleunigen und die Herzfrequenz zu stabilisieren.

Dehn- und Mobilisationsübungen helfen, die Spannung der Muskulatur zu regulieren. Auf den Seiten 14 und 15 findest du einige Vorschläge für ein Dehnprogramm. Die Dauer sollte, wie beim Warm-up, individuell angepasst werden. Beim Dehnen hat es sich als besonders effektiv erwiesen, Haltepositionen bis zu 2 Minuten einzunehmen.

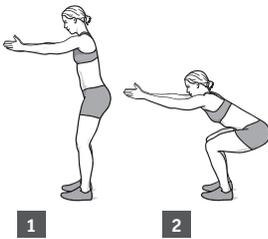
6 Übungen für das Warm-up



Seilspringen

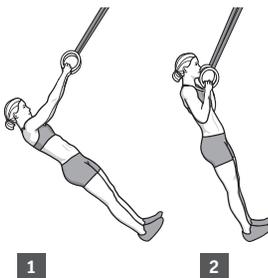
Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Das Seil locker aus den Handgelenken führen und kleine Sprünge absolvieren. Das sanfte Federn erfolgt über die Fußspitzen. Mit den Armen synchron zum Springen Schwung holen. Alternativ kannst du auch Fahrrad fahren, einige Kilometer rudern oder ein paar Kilometer (im Freien oder auf dem Laufband) laufen.

© des Titels »50 Workouts – Crosstraining« (978-3-7423-0470-4)
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Kniebeuge

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen.
2. Das Gesäß leicht nach hinten schieben, die Knie beugen und leicht nach außen schieben. Das Gewicht ruht schwerpunktmäßig auf dem Mittelfuß. Die Knie weiter beugen, bis sich die Hüfte unterhalb der Knie befindet. Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren.

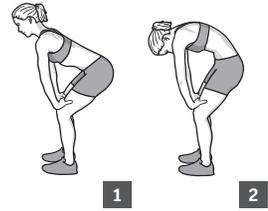


Ring Row

1. Die Ringe greifen und den Körper mit gestreckten Beinen so weit nach hinten neigen, bis die Arme ebenfalls gestreckt sind. Körperspannung aufbauen und halten. Je aufrechter du stehst, desto leichter fällt die Übung.
2. Dann den Körper nach oben zu den Ringen ziehen, bis die Brust die Ringe berührt. Die Arme dabei eng am Körper führen und die gestreckte Position beibehalten. Anschließend wieder kontrolliert in die Ausgangsposition absenken.

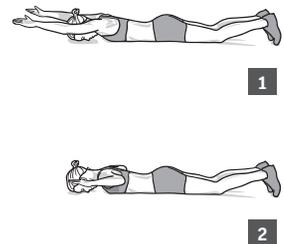
Wirbelsäulenmobilisation im Stehen

1. Im aufrechten Stand beginnen. Dann in der Hüfte beugen und die Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Der Rücken ist lang. Die Knie sind leicht gebeugt.
2. Anschließend den kompletten Rücken runden. Das Kinn dabei leicht zur Brust ziehen. Anschließend wieder kontrolliert in die Ausgangsposition absenken.



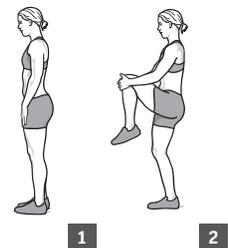
Schwimmer

1. Eine Bauchlage mit gestreckten Armen und Beinen einnehmen. Den Blick zum Boden richten, damit der Nacken lang bleibt. Dann Arme und Beine etwas vom Boden abheben.
2. Die Arme nun kontrolliert und in einer fließenden Bewegung so weit wie möglich beugen, die Ellbogen dabei zum Körper ziehen, sodass sich die Hände etwa auf Brusthöhe befinden. Dann die Arme wieder strecken.



Beinheben im Stehen

1. Einen aufrechten Stand einnehmen.
2. Ein Knie nach oben in Richtung Brustkorb ziehen und dabei das Knie mit den Händen umgreifen. Kurz in dieser Position verharren, das Bein wieder absetzen und die Seite wechseln.



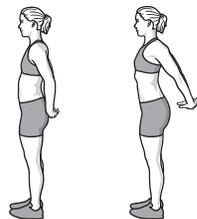
© des Titels »50 Workouts – Crosstraining« (978-3-7423-0470-4)
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

5 Dehnübungen zur Regeneration



Brust-Schulter-Dehnung im Fersensitz

Einen Vierfüßlerstand einnehmen und in den Fersensitz kommen. Dabei die Hände mit gestreckten Armen nach vorn schieben, das Gesäß nach hinten auf den Fersen absenken. Der Dehnreiz ist in der Schulterpartie und in der Brustwirbelsäule zu spüren.



Dehnung der Brustmuskulatur

1. Einen aufrechten Stand einnehmen und die Finger hinter dem Körper verschränken.
2. Die geschlossenen Hände mit gestreckten Armen vorsichtig so weit wie möglich nach hinten oben schieben, bis ein Dehnreiz in der Brust zu spüren ist. Der Oberkörper bleibt aufrecht.



Dehnung der Oberschenkelrückseite

1. Die Liegestützposition einnehmen. Die Hände etwas enger als schulterbreit unter den Schultergelenken platzieren. Die Füße sind etwa hüftbreit geöffnet. Der Körper ist in einer Linie.
2. Aus dieser Position das Gesäß in Richtung Decke schieben. Arme und Beine bleiben gestreckt. Die Fersen müssen nicht den Boden berühren, sollten aber aktiv nach unten gedrückt werden. Der Dehnreiz ist in Brust, Armen und auf der Beinrückseite zu spüren.



Dehnung der Oberschenkelvorderseite im Knien

Direkt vor eine Sprossenwand, einen Stuhl oder ein anderes Objekt knien. Ein Bein nach vorn aufstellen, das hintere Knie ist abgelegt. Mit einer Hand vorn an der Sprossenwand oder am Stuhl festhalten. Das hintere Bein beugen und mit der anderen Hand den Fuß knapp oberhalb des Sprunggelenks greifen. Die Ferse vorsichtig in Richtung Gesäß ziehen, bis eine Dehnung auf der Oberschenkelvorderseite spürbar ist.

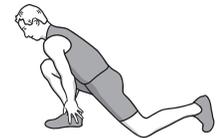


Mobilisation des Sprunggelenks

1. Einen Kniestand einnehmen und ein Bein rechtwinklig gebeugt nach vorn aufstellen. Den Oberkörper nach vorn lehnen und das Sprunggelenk mit beiden Händen umgreifen.
2. Dann das vordere Knie über die Fußspitze schieben, die Ferse bleibt dabei fest auf dem Boden.



1



2

Die Workouts

© des Titels »50 Workouts – Crosstraining« (978-3-7423-0470-4)
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

1

Hammer

1 2 3

Trainingsdauer: ca. 20 Minuten
Benötigtes Hilfsmittel: Kettlebell

	Übungen	Wiederholungen/ Distanz	Technischer Anspruch	Intensität	Seite
1	Run	400 m	1	1	102
2	Kettlebell Swing	40 Wdh.	1	1	117
3	Squat	20 Wdh.	1	1	103

© des Titels »50 Workouts – Crosstraining« (978-3-7423-0470-4)
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Ausführung

Absolviere 4 Runden auf Zeit. Eine Runde ist abgeschlossen, wenn du die Übungen 1 bis 3 einmal absolviert hast. Mache nur kurze Pausen von wenigen Sekunden zwischen den Übungen und den Runden.

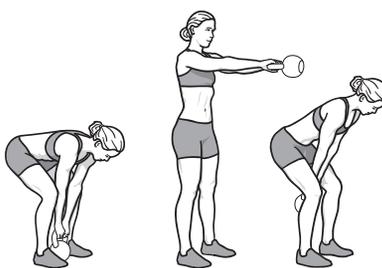
Schwerpunkt und Modifikationen

Dieses Workout verbessert die Griffkraft, stärkt die Beinmuskulatur und steigert die Ausdauer. Einsteiger absolvieren 3 Runden.

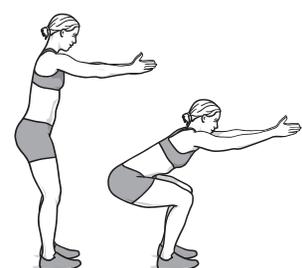
**Übungen 1 bis 3 im Wechsel –
minimale Pausen zwischen den Übungen – 4 Runden auf Zeit**



1 Run, 400 m



2 Kettlebell Swing,
40 Wdh.



3 Squat, 20 Wdh.

2

Flipper

1 2 3

Trainingsdauer: ca. 10 Minuten
Benötigte Hilfsmittel: Ringe, Medizinball

	Übungen	Wiederholungen	Technischer Anspruch	Intensität	Seite
1	Ring Row	25-20-15-10-5	1	1	109
2	Wall Ball	5-10-15-20-25	2	2	117

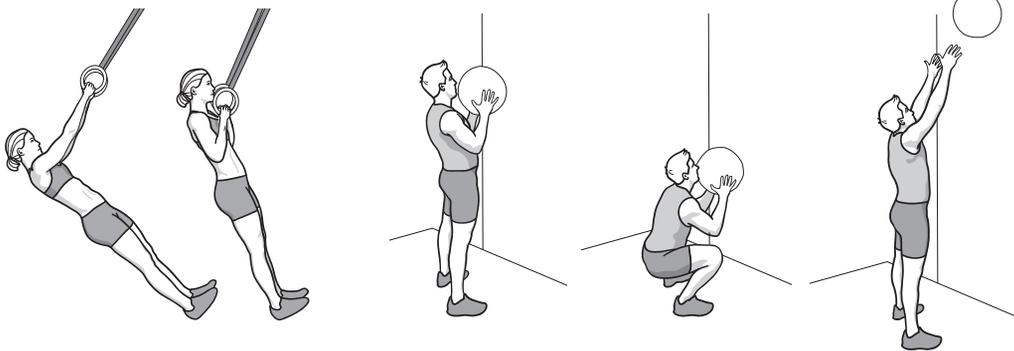
Ausführung

Absolviere die beiden Übungen im Wechsel. Dabei werden die Sätze der ersten Übung umfangreicher, die der zweiten kürzer, das heißt, du machst erst 25 Ring Rows und 5 Wall Balls, dann 20 Ring Rows und 10 Wall Balls, 15 Ring Rows und 15 Wall Balls usw.

Schwerpunkt und Modifikationen

Der Flipper sorgt für mehr Kraft in Armen und Beinen. Anfänger verzichten auf die 25 Wiederholungen.

Übungen 1 und 2 im Wechsel mit ab- und aufsteigender Wiederholungszahl – minimale Pausen – Workout so schnell wie möglich absolvieren



1 Ring Row, 25-20-15-10-5 Wdh.

2 Wall Ball, 5-10-15-20-25 Wdh.

© des Titels »50 Workouts – Crosstraining« (978-3-7423-0470-4)
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>