MARTIN ROONEY

VORWORT VON RENZO GRACIE

TRAINING FÜR WARRIOR

DAS ULTIMATIVE KAMPFSPORT-WORKOUT

riva

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Martin beim Training mit den NY Pitbulls, die er auf den Weg des Kriegers einschwört.

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

1 Haben Sie das Zeug dazu, ein Warrior zu sein?

Ich begrüße Sie auf dem Pfad des Warriors. Dieses Buch ist Ihr Leitfaden, um sowohl körperlich als auch geistig zu einem Warrior – oder Krieger – heranzureifen. Doch was ist das eigentlich, ein Krieger? Eine gängige Definition beschreibt ihn als eine Person, die Kampfhandlungen tätigt oder auszuüben beabsichtigt. Ich persönlich finde aber, dass die größten Krieger in der Geschichte bewiesen haben, dass ein Krieger vielmehr jemand ist, der sich in allen Lebenslagen stets unter Kontrolle hat.

Viele berühmte Kulturen und Gesellschaften verehrten ihre Krieger. Die Spartaner, Römer, Perser, Tempelritter, Mongolen, Wikinger und Samurai legten großen Wert auf die körperliche und sittliche Ausbildung ihrer Krieger. Ihre Legenden haben sich bis in unsere Zeit erhalten, da sie das Wertempfinden und Bewusstsein der Menschheit nachhaltig beeinflusst haben.

Die Kriegertradition ist auch heute noch lebendig. Da jede Generation ihre eigenen Krieger hervorbringt, haben wir vielleicht nur verlernt, diese auf Anhieb zu erkennen. In den letzten Jahren ist ein neuer Typus des Kriegers entstanden, der sich rasant verbreitet und in den Mixed Martial Arts eine zeitgemäße Ausdrucksform gefunden hat. Diese Kämpfer sind die Vorbilder, an denen künftige Generationen ihre eigenen Fähigkeiten messen werden. Es gibt nichts Urwüchsigeres und Faszinierenderes, als zwei Männer dabei zu beobachten, wie sie in einem Ring oder Käfig untereinander ausmachen, wer von ihnen der Stärkere ist. Auch wenn diese modernen Krieger nicht um Leben und Tod kämpfen, so streben sie doch nach denselben Eigenschaften wie die Helden vergangener Epochen.

Jeder kann die körperliche und mentale Stärke eines Kriegers entwickeln, unabhängig davon, ob er ein Kampfsportler ist oder einfach nur wie ein solcher trainieren will. Dieses Buch möchte die Kämpfernatur wecken, die in jedem von uns steckt. Glauben Sie, dass Sie das Zeug dazu haben, ein Krieger zu sein? Wie möchten Sie der Nachwelt in Erinnerung bleiben? Sie werden feststellen, dass die in diesem Buch vorgestellten Workouts nicht nur Ihren Körper an seine Grenzen bringen werden, sondern auch Ihren Geist. Damit Sie sich eines Tages stolz einen Krieger nennen können, wird dieses Buch nur eines von Ihnen verlangen: alles zu geben, was in Ihnen steckt. Wenn Sie meine Workouts gemeistert haben, werden Sie körperlich wie geistig belastbarer sein als je zuvor, ganz gleich, welches Ziel Sie damit verfolgen. Erst dann werden Sie wirklich den Pfad des Kriegers beschreiten.

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

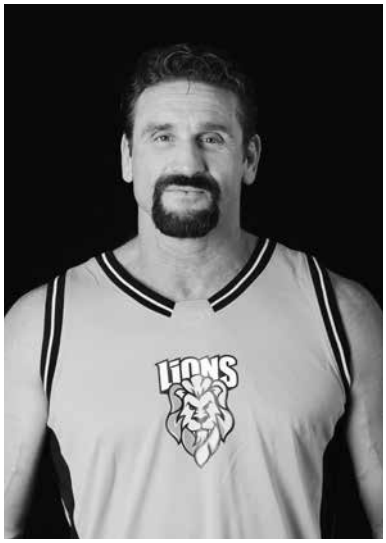
2 Die Entwicklung der Mixed Martial Arts

In den vergangenen 14 Jahren hat kein anderer Sport einen so radikalen Wandel erlebt wie die Mixed Martial Arts (MMA). Dabei gelten sie überhaupt erst seit einem guten Jahrzehnt als international anerkannte Sportart. Wenn man ihren Werdegang von der ersten Großveranstaltung im Jahr 1993 bis heute betrachtet, stellt man fest, dass sie sich in den meisten Punkten grundlegend verändert haben. Anfangs fanden nahezu regelfreie Turniere statt, die mit bloßen Fäusten ausgetragen wurden und einem K.-o.-System folgten. Inzwischen ist einiges an Regeln und Zubehör hinzugekommen, ebenso dürfen Teilnehmer nur noch einen Kampf pro Abend bestreiten. Es gibt Gewichtsklassen und Runden, und die International Fight League (IFL) führte sogar Mannschaftswertungen ein. Ich würde aber sagen, dass sich die MMA vor allem durch ihre Sportler weiterentwickelt haben. Ich will den Kämpfern der ersten Stunde ihre Leistungen nicht absprechen, aber der heutige MMA-Sportler hat nicht nur einen völlig anderen Körperbau, er kämpft auch völlig anders. Außerdem ist er technisch und körperlich besser vorbereitet.

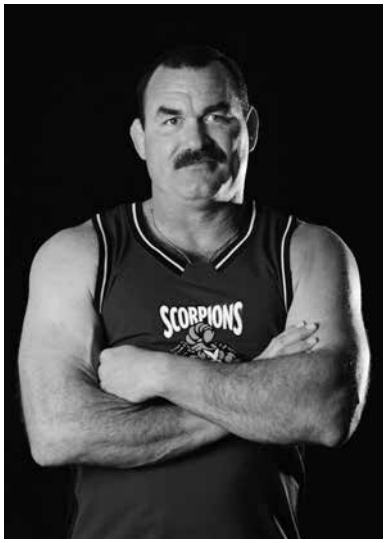
Es gibt zwar schon seit über 100 Jahren Wettkämpfe, in denen Athleten verschiedener Kampfstile gegeneinander antreten, aber die Ultimate Fighting Championship (UFC) im Jahr 1993 war der erste Vorbote einer neu aufkommenden Sportart. Diese Veranstaltung war nur der Anfang einer ganzen Reihe großer Turniere, in denen verschiedene Stile zugelassen waren und nur wenige Regeln galten. Das vielleicht auffälligste und überraschendste Ergebnis war, dass jeder Kampf früher oder später *auf dem Boden* endete und dann dort weiter ausgetragen wurde. In der Kampfkunst-Szene rätselte man lange, welcher Stil am wirksamsten sei (Boxen, Ringen, Karate, Muay Thai, Judo). Welcher Stil hatte die schnellsten und härtesten Schläge und Tritte zu bieten? Welche geheimen Trainingsmethoden würden sich als besonders wirkungsvoll erweisen? Es stellte sich heraus, dass Kampfsportler, die sich vor allem auf ihre *Fäuste* verließen, gegen kleine, gedrungene Grappler das Nachsehen hatten. Kämpfer, die es nicht gewohnt waren, auf die Matte geworfen zu werden und sich im Bodenkampf zu behaupten, waren schnell überfordert und unterlagen. Eine Form des Grappling schien besonders effektiv, um siegreich aus dem Kampf hervorzugehen: das Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ). Es etablierte sich rasch als vorherrschender Stil, und erfahrene Kämpfer dieser Disziplin wie etwa Royce, Rickson und Renzo Gracie feierten in den ersten Jahren große Triumphe. In den

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Renzo Gracie



Ken Shamrock



Don Frye

damals noch nach dem K.-o.-System ablaufenden Turnieren zeigte sich bald, dass die effiziente Methodik des Brazilian Jiu-Jitsu die Strategien der oft wesentlich größeren, aber technisch und körperlich unterlegenen Kontrahenten übertraf.

Nachdem sich in der Welt der MMA der Bodenkampf als entscheidendes Element herauskristallisiert hatte, fing der Sport an, sich weiterzuentwickeln. Viele Kämpfer begannen, verschiedene Stile miteinander zu kombinieren, und arbeiteten an ihren Fähigkeiten im Bodenkampf, an Submissions oder Verteidigungstechniken, um Submissions zu verhindern. Dies führte zur nächsten Revolution: Nun konnte man auch Kämpfer besiegen, die auf Submissions spezialisiert waren. Hervorragende Athleten wie Ken Shamrock waren nunmehr in der Lage, Fights gegen erfahrene Kampfsportler zu gewinnen – mit etwas Know-how im Bodenkampf sowie der Fähigkeit, Takedowns zu provozieren, Submissions abzuwehren und die offene Deckung des Gegners zu nutzen, um harte Schläge zu landen. Die nächste Entwicklungsphase durchliefen die MMA, als Don Frye und andere Kämpfer mit Erfahrungen im olympischen Ringen den Ton anzugeben begannen und anspruchsvolle Techniken aus dem Freistil und griechisch-römischen Stil einbezogen. Die hart erkämpften Siege, die Mark Kerr und Matt Lindland beispielsweise errangen, brachten die Kunst des »Ground and Pound« hervor.

Dieser neue Kämpfertypus war genauso erfolgreich wie die frühen BJJ-Kämpfer. Ihre hervorragenden Takedowns und die Fähigkeit, den Gegner im Bodenkampf zu dominieren, brachten ihnen einen Sieg nach dem anderen ein. Aber schon bald lernten Kämpfer mit guten Schlagtechniken, wie etwa Bas Rutten und Maurice Smith, Takedowns abzuwehren und unbeschadet wieder auf die Beine zu kommen. Die Kämpfer mussten nun nicht nur gut ringen können und Submissions beherrschen, sondern auch bessere Schlagtechniken entwickeln. Zu diesem Zeitpunkt gaben Kämpfer wie Frank Shamrock, Pat Miletich, Carlos Newton und Tito Ortiz den Ton an. Der Fortschritt, der auf sie zurückzuführen ist, war eine notwendige Voraussetzung, um jene hervorragenden Kämpfer hervorzubringen, die die Welt heute kennt.

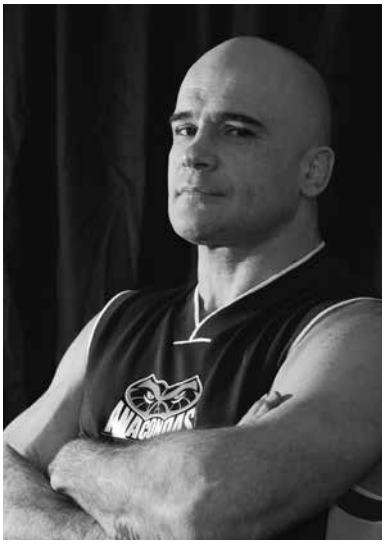
Die erfolgreichsten Kämpfer unserer Tage sind nicht nur gut im Bodenkampf und im Ringen, sondern verfügen auch über ein großes Repertoire an Schlagtechniken. Betrachten Sie nur einmal Sportler wie Chuck Liddell, Wanderlei Silva, Randy Couture und Fedor Emelianenko. Sie sind in allen genannten

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Mark Kerr

Matt Lindland

Maurice Smith

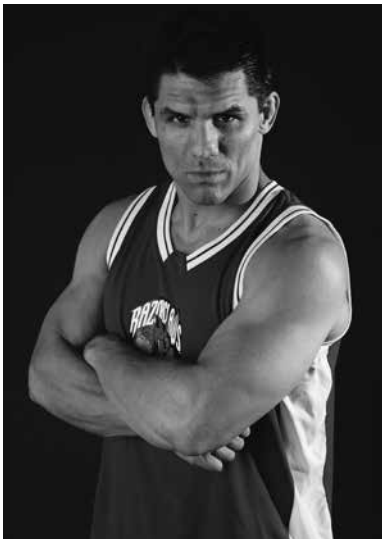


Bas Rutten

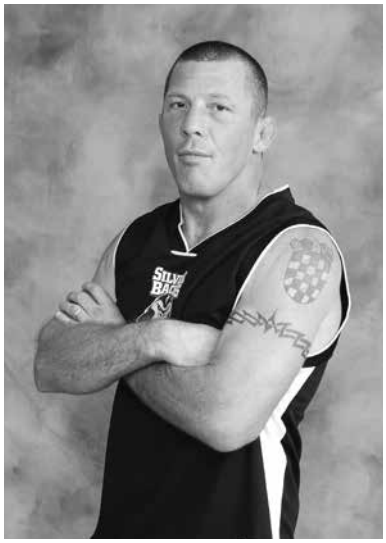
Bereichen sehr versiert und zählen zu den besten Athleten, die es in den MMA zurzeit gibt. Aber was wäre, wenn jeder Kämpfer technisch und physisch gleich stark wäre? Was wäre, wenn jeder dieselbe Geisteshaltung und denselben Siegeswillen besäße? Wie wird sich der heutige Kämpfer weiterentwickeln? Ich bin davon überzeugt, dass die Fitness des Einzelnen dann den Ausschlag über Sieg und Niederlage geben wird. Meiner Meinung nach wird die Verbesserung der körperlichen Verfassung durch ein zielgerichtetes sportspezifisches Training die nächste Revolution in den Mixed Martial Arts darstellen.

Zusätzlich zu den technischen Fertigkeiten muss ein Kämpfer nämlich auch ein hohes Maß an Kraft, Schnelligkeit, Stärke, Ausdauer, Beweglichkeit und

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de



Frank Shamrock



Pat Miletich

Carlos Newton

mentaler Stärke besitzen. Er muss auf seine Ernährung und Fitness achten, um im Ring einerseits topfit zu sein und andererseits das Verletzungsrisiko so gering wie möglich zu halten. Er muss wissen, wie, wann und warum er zu bestimmten Zeiten auf bestimmte Weise trainiert. Ohne dieses Wissen ist ein Großteil des Trainings, auf dem die MMA beruhen, nichts weiter als ein Schuss ins Dunkle. Wenn Sie die heutigen Kämpfer betrachten, werden Sie bemerken, dass diese Revolution bereits begonnen hat. Die Tage des übergewichtigen, untrainierten Schlägertyps sind vorbei. Wir leben im Zeitalter des technisch versierten, ausdauernden und schlagstarken SUPERKÄMPFERS.

Ich glaube fest daran, dass die körperliche Verfassung eines Kämpfers von fundamentaler Bedeutung für seinen Erfolg in den MMA ist. Nur wer stark, schnell und beweglich ist und sich ausgewogen ernährt, wird im Ring oder auf der Matte sein Potenzial voll ausschöpfen können. Kein Krieger will in die Vergangenheit blicken und sich eingestehen müssen, dass eine Niederlage nur auf ungenügende Fitness zurückzuführen war. Kein Krieger möchte die Gelegenheit für einen Schlag, Takedown oder eine Submission verstreichen lassen, weil er zu langsam, erschöpft, schwach oder unbeweglich ist. Deshalb sollte ein Krieger unbedingt wissen, wie er sich optimal vorbereiten kann, um keine Chance für einen Schlag, Tritt, Kniestoß, Hebelgriff oder eine Submission zu verpassen.

Die Vermischung der traditionellen Kampfkünste hat einen völlig neuen Kampfsport hervorgebracht. Es gibt mittlerweile viele Bücher, die sich mit verschiedenen Kampftechniken wie Schlägen, Tritten, Grappling und Ringen befassen, aber es gibt nur wenige Informationen darüber, wie man die körperliche Grundlage schafft, um als MMA-Kämpfer bestehen zu können. Diese Lücke möchte ich mit diesem Buch gerne schließen. *Training für Warrior* wird Ihnen als Leser nicht nur zeigen, welche körperlichen Anforderungen die MMA stellen, sondern Ihnen auch mit Hilfe gezielter Übungen und einem Workout-Programm helfen, diese Anforderungen zu erfüllen. Die MMA sind heute besser als je zuvor, und ich hoffe, dass sie durch die praktische Umsetzung der Ideen in diesem Buch künftig noch besser werden. Es ist mein erklärtes Ziel, durch die Weitergabe meines Wissens zur Ausbildung eines STÄRKEREN, BESSEREN und HÄRTEREN Warriors und damit zur weiteren Entwicklung der MMA beizutragen.

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

3 MMA Basics

Mixed Martial Arts sind die komplexeste Form des waffenlosen Nahkampfs, die es gibt. Das liegt daran, dass sie eine Vielzahl von Disziplinen umfassen, unter anderem Boxen, Ringen, Muay Thai, Judo und Brazilian Jiu-Jitsu. Es existiert eine Vielzahl unterschiedlichster Körperhaltungen, Schläge, Takedowns und Submissions, die in einem MMA-Match Anwendung finden können. Nachfolgend stelle ich eine Reihe von Fachbegriffen vor, die man kennen muss, um den Sport zu verstehen. Achten Sie vor allem darauf, wie die Muskeln der jeweils abgebildeten Warrior arbeiten, und versuchen Sie zu analysieren, welche Rolle sie in der Ausführung der Bewegung spielen.

GUILLOTINE

Bei dieser Submission klemmt der Angreifer den gegnerischen Kopf unter seine(n) Arm(e), fixiert ihn durch ein Verschränken der Hände und umschlingt den Rumpf seines Gegners mit beiden Beinen. Dieser Würgegriff ist überaus wirkungsvoll und kann zu einem schnellen Abklopfen (tap out) führen.

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

SHOULDER LOCK

Dies ist ein Angriff auf das Schultergelenk, bei dem die Schulter überdehnt wird – entweder nach innen oder nach außen –, um eine Submission zu erzwingen.

REAR NAKED CHOKE

Bei dieser Technik hält der Angreifer seinen Gegner von hinten mit beiden Händen im Schwitzkasten. Diesem Würgegriff kann man nur schwer entkommen, er führt daher oft zur Submission.

TAKEDOWN

Hiermit wird die Situation beschrieben, in der es dem Kämpfer gelingt, seinen Gegner zu Fall zu bringen. Takedowns richten sich gegen den ganzen Körper und zielen darauf ab, zunächst den Gegner auf den Boden zu befördern und dann eine Position auf ihm einzunehmen.

TRIANGLE

Bei diesem Angriff werden beide Beine benutzt, um Arm und Kopf des Gegners einzuklemmen. Der Angreifer presst seine Beine zusammen und würgt den Gegner, um ihn zur Aufgabe zu zwingen.

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

CLINCH

In dieser Position stehen die beiden Kämpfer einander gegenüber und umklammern sich mit ihren Armen. Ein Angreifer kann aus dieser Position heraus einen Treffer landen und/oder einen Takedown einleiten. Umgekehrt kann man die Position aber auch nutzen, um einen Takedown abzuwehren und die Oberhand über seinen Gegner zu gewinnen.

CROSS

Ein kraftvoller Hieb, der normalerweise mit der Schlaghand des Angreifers ausgeführt wird.

LOW KICK

Ein Tritt, bei dem der Angreifer versucht, das Bein des Gegners schmerzhaft zu treffen, ihn auf Abstand zu halten oder weitere Tritte oder Schläge einzuleiten.

HIGH KICK

Ein Tritt, bei dem der Angreifer versucht, den Rumpf und Kopf des Gegners zu treffen, um einen Knockout herbeizuführen.

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

MOUNT

Die zweitstärkste Position in den MMA. Man sitzt dabei auf der Brust des am Boden liegenden Gegners und umklammert den Rumpf des Gegners fest mit beiden Oberschenkeln.

BACK MOUNT

Die stärkste Position in den MMA. Man erreicht sie, indem man sich auf den Rücken seines auf dem Bauch liegenden Gegners setzt. Dieser hat kaum eine Chance, sich zu verteidigen.

CROSS SIDE

Bei dieser Position legt sich der Kämpfer quer auf die Brust des Gegners, ohne dass dieser ihn mit seinen Beinen umklammert hält. Für den oben befindlichen Kämpfer eine günstige Ausgangslage.

HOOK

Ein kraftvoller Schlag, der hakenförmig von außen erfolgt.

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

FRONT KICK
Ein gerader Tritt nach vorne, bei dem der Angreifer versucht, den Rumpf seines Gegners schmerzhaft zu treffen oder den Gegner auf Abstand zu halten.

ARM BAR
Ein Angriff, bei dem der Ellbogen des Gegners überstreckt wird, um eine Submission herbeizuführen.

OPEN GUARD
In dieser Position hat der auf dem Rücken liegende Kämpfer seine Beine nicht mehr um den Rumpf seines Gegners geschlungen, den er aber immer noch zu kontrollieren versucht. Diese Position wird verwendet, um Abstand zu schaffen oder wieder aufzustehen.

CLOSED GUARD
In dieser Position hält der auf dem Rücken liegende Kämpfer den Rumpf des auf ihm sitzenden Gegners mit seinen Beinen fest umklammert. Sie kann je nach Leistungsstärke sowohl für den einen als auch den anderen Kämpfer von Vorteil sein.

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

JAB

Ein schneller, gerader Schlag mit der Führhand. Er kann benutzt werden, um den Abstand zum Gegner zu ermitteln, weitere Schläge oder einen Takedown folgen zu lassen oder um den Gegner zu zermürben.

HALF GUARD

In dieser Position liegt ein Kämpfer auf der Brust seines Kontrahenten und fixiert ihn mit einem Bein. Sie kann je nach Leistungsstärke für beide Kämpfer vorteilhaft sein, normalerweise ist allerdings der oben befindliche Kämpfer im Vorteil.

KNEE STRIKE

Ein kraftvoller Kniestoß, bei dem der Angreifer versucht, den Kopf oder den Körper des Gegners zu treffen.

KNEE BAR

Dieser Angriff ist gegen das Kniegelenk gerichtet, das überstreckt wird, um eine Submission zu erzwingen.

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

ANKLE LOCK

Ein Angriff, der entweder das Sprunggelenk überdehnt oder Druck auf die Ferse bzw. Achillessehne ausübt, um eine Submission zu erzwingen.

TAP OUT

Mit diesem Signal gibt der Kämpfer dem Ringrichter zu verstehen, dass er aufgibt (Submission). Er schlägt hierfür mit der Hand auf die Matte, den Gegner oder den eigenen Körper. Dies kommt vor, wenn der Krieger sich aus einem Hebel- oder Würgegriff nicht mehr befreien kann oder ein Hagel von Schlägen auf ihn niedergeht, dem er nichts mehr entgegenzusetzen hat. Auf dieses Signal hin wird der Kampf abgebrochen.

KNOCKOUT

Ein Knockout wird erzielt, wenn ein Krieger durch den Schlag, Tritt, Wurf, Ellbogen- oder Kniestoß seines Gegners das Bewusstsein verliert. Der Kampf wird daraufhin abgebrochen.

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

4 So benutzen Sie dieses Buch

In dem Abschnitt »Warrior-Anatomie« widmen wir uns den einzelnen Körperpartien, die in einem MMA-Kampf beansprucht werden. Diese Kapitel enthalten nicht nur Übungen für die entsprechenden Muskeln und Gelenke, sondern erklären auch, wie diese im Kampf zum Einsatz kommen. Die Darstellung dieser Zusammenhänge macht deutlich, weshalb das gezielte Training der einzelnen Partien so wichtig ist. Jedes Kapitel beginnt und endet mit Fotos von realen Kampfsituationen, die die bespro-

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

chenen Muskeln in Aktion zeigen. Die Übungen in jedem Kapitel sind nach ihrem Schwierigkeitsgrad von leicht bis schwer angeordnet. Sie lassen sich mit einfachen Hilfsmitteln ausführen, beispielsweise dem eigenen Körpergewicht, Hanteln, einem Gymnastikball oder einem Trainingspartner.

Die Kapitel über das Kampfgewicht und die Ernährung befassen sich damit, wie Sie bei Bedarf für ein Match abnehmen können, ohne Ihre Gesundheit aufs Spiel zu setzen, und liefern die neuesten Erkenntnisse darüber, was Sie sich täglich zuführen sollten – eventuell auch Nahrungsergänzungsmittel –, um in Bestform zu kommen und zu bleiben.

Die eigentlichen Warrior-Workouts finden Sie am Ende des Buchs. Viele der Fighter in meinem Studio, die in den MMA zurzeit überaus erfolgreich sind, halten sich konsequent an diesen durchaus fordernden, achtwöchigen Trainingsplan. Je nachdem, welche Ziele Sie haben, können Sie damit Ihre allgemeine Fitness verbessern oder sich auf einen Kampf vorbereiten. Der Trainingsplan ist mit Seitenangaben versehen, die auf die Übungsbeschreibungen in den Abschnitten zur »Warrior-Anatomie« verweisen.

Obwohl Sie sich auch aus Übungen ohne Zubehör ein ausgewogenes Workout zusammenstellen können, empfehle ich die Anschaffung einiger grundlegender Ausrüstungsgegenstände, mit denen Sie Ihr Potenzial besser ausschöpfen können. Mit etwas Bedacht können Sie diese Dinge relativ kostengünstig erwerben. Falls Sie sich etwa aus Platzgründen kein Zubehör kaufen möchten, schlage ich vor, einem Fitnessstudio beizutreten, das über die unten aufgeführten Hilfsmittel sowie einige weitere Geräte verfügt, auf die ich im Laufe des Texts noch eingehen werde.

AUSRÜSTUNG FÜR DEN HEUTIGEN KRIEGER

- Langhantelstange und Gewichtsscheiben
- Gewichtsverstellbare Kurzhanteln
- Gymnastikball
- Medizinball
- Koordinationsleiter
- Zugschlitten
- Kletterseil
- Hammer
- Reifen
- Sandsack
- Klimmzugstange
- Miniband
- Gummibänder

© des Titels »Training for Warrior« (978-3-86883-251-8)
2012 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de