

KRAFT SCHNELLIGKEIT AUSDAUER

Die Revolution des Ausdauertrainings

Brian MacKenzie
mit Glen Cordoza

riva

INHALTSVERZEICHNIS

DANK.....	7
GELEITWORT von T. J. Murphy.....	8
VORWORT.....	11
EINLEITUNG.....	12
Ein Paradigmenwechsel.....	12
Einführung in CrossFit.....	14
CrossFit Endurance: das Modell verstehen.....	15
Training nach Lydiard.....	18
Was ist Ausdauer?.....	18
Die Energiepfade.....	20
LAUFEN	22
Checkliste Laufhaltung.....	24
Die richtige Lauftechnik.....	32
Techniktraining.....	50
Einzelübungen.....	50
Partnerübungen.....	66
RADFAHREN	70
Bike Fitting – das Rad anpassen.....	73
Techniktraining.....	89
Rennrad.....	89
Zeitfahrrad.....	124
Mountainbike.....	138
SCHWIMMEN	150
Checkliste Kraulschwimmen.....	154
Körpermechanik.....	162
Techniktraining.....	172
KRAFT- UND KONDITIONSTRAINING	202
Checkliste Kraft- und Konditionstraining.....	206
Techniktraining.....	210

Kraftdreikampf-Techniken	211
Olympisches Gewichtheben	229
Konditionsübungen.....	240
Rumpf- und Stabilisationsübungen	281
MOBILISATION	292
Checkliste Mobilisation	296
Techniktraining	303
Mobilisation für Füße, Sprunggelenke & Waden.....	306
Mobilisation für Oberschenkel, Hüfte & Rumpf.....	317
Mobilisation für Brustwirbelsäule und Schultern	342
HYDRATION & ERNÄHRUNG	350
Hydratation.....	352
Elektrolytgleichgewicht.....	356
Ernährung.....	359
CROSSFIT-ENDURANCE-TRAININGSPROGRAMME	364
Klassische CFE-Trainingsvorlage	367
CFE-Trainingsprogramm für Einzelsportler	371
CFE-Trainingsprogramm für Multisportler.....	373
CFE-Trainingsprogramm mit Fokus auf linearer Kraftsteigerung	375
CFE-Trainingsprogramm mit Fokus auf konjugierter Kraftsteigerung.....	377
Zielorientierte Trainingsprogrammierung.....	379
Beispielprogramme.....	384
Sechs-Wochen-Progression in das CFE-Programm	385
Zwölf-Wochen-Programm mit Fokus auf linearer Kraftsteigerung.....	388
Beispiel-WODs	392
Ausdauer WODs mit Namen	392
Lauf-WODs	394
Radfahr-WODs.....	399
Schwimm-WODs	404
Ruder-WODs	408
QUELLENVERZEICHNIS	413
ÜBER DIE AUTOREN UND MITWIRKENDEN DIESES BUCHES	414