

1	Einleitung – warum ein Langhantel-Krafttraining?	
1.1	Die Bedeutung des Langhanteltrainings im Sport	9
2	Grundlagen des Krafttrainings mit der Langhantel	
2.1	Struktur und Anforderungsprofil der Sportart Gewichtheben	12
2.2	Einordnung verschiedener Sportarten in ein Kraftprofil	15
2.3	Reißen	15
2.4	Stoßen	22
2.5	Zugübungen „Zug breit“ und „Zug eng“	29
2.6	Kniebeugen	31
2.7	Überkopfübungen	37
3	Sicherheitsaspekte und Gerätebedarf	
3.1	Sicherheitsmaßnahmen	42
3.2	Ausstattung und Gerätehilfen	42
4	Das Langhanteltraining im Nachwuchssport	
4.1	Der Einsatz der Langhantel im Nachwuchstraining	48
4.2	Lernschritte für das Reißen	48
4.3	Lernschritte für das Stoßen	51
4.4	Methodik im Langhanteltraining	55
4.5	Übungsbeispiele für das allgemeine Krafttraining	56
5	Krafttraining systematisch planen und durchführen	
5.1	Allgemeine Hinweise zur Trainingsplanung	64
5.2	Methoden im Krafttraining	66
5.3	Intensitäten und Umfang im Krafttraining	72
5.4	Zyklen zur Entwicklung der Maximalkraft	74
5.5	Entwicklung weiterer Kraftfähigkeiten in den Sportarten	77
5.6	Belastung und Entlastung im Krafttraining	81
6	Langhanteltraining in den Individualsportarten	
6.1	Zielsetzungen und Planungshinweise	88
6.2	Zyklisierung und Periodisierung	90
6.3	Übungen zum komplexen Krafttraining	90
7	Langhanteltraining in den Teamsportarten	
7.1	Zielsetzungen und Planungshinweise	102
7.2	Zyklisierung und Periodisierung	106
7.3	Übungen zum „Variablen Krafttraining“	107
8	Kleine Dehn- und Beweglichkeitsfibel im Langhanteltraining	
8.1	Dehnen vor dem Langhanteltraining	118
8.2	Ausklang nach dem Langhanteltraining	124
	Anhang: Mustertrainingspläne und Literatur	