
Vorbemerkung 6

1 Allgemeine Prinzipien des Konditionstrainings 7

Kondition 7

Konditionstrainingsprinzipien 12

Konditionssteuerung 37

2 Krafttraining 40

Kraft und ihre Erscheinungsformen 40

Ausgewählte biologische und biomechanische Grundlagen von
Muskelkontraktionen und Muskelkräften 44

Trainingsmethoden 62

Hinweise zu Trainingsprogrammen und zur Steuerung des Krafttrainings 80

Hinweise zu ausgewählten Krafttests 86

3 Schnelligkeitstraining 87

Schnelligkeit und ihre Erscheinungsformen 87

Ausgewählte biologische Grundlagen von Schnelligkeitsfähigkeiten 93

Trainingsmethoden und Steuerungshinweise 98

Hinweise zu ausgewählten Schnelligkeitstests 109

4 Ausdauertraining 110

Ausdauer und ihre Erscheinungsformen 110

Ausgewählte biologische Grundlagen von Ausdauerfähigkeiten 119

Trainingsmethoden 130

Hinweise zur Steuerung und zu Tests des Ausdauertrainings 139

5 Beweglichkeitstraining 152

Beweglichkeit 152

Ausgewählte biologische Grundlagen von Beweglichkeitsleistungen 155

Einflussfaktoren auf die Beweglichkeit 166

Trainingsmethoden 167

Hinweise zu Beweglichkeitstests 175

6 Konditionstraining mit Kindern und Jugendlichen 176

Wie sinnvoll ist Konditionstraining mit Kindern? 176

Entwicklungsbiologische Aspekte 177

Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter und
langfristiger Leistungsaufbau 181

Krafttraining im Kindes- und Jugendalter 186

Schnelligkeitstraining im Kindes- und Jugendalter 209

Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter 221

Beweglichkeitstraining im Kindes- und Jugendalter 232

Literatur 235

Sachwortregister 244
