

Was Sie in diesem Buch finden

Der ästhetische Athlet 7

5 aus 5: Werden Sie ganzheitlich fit 8

Vom echten Sport zum modernen
Fitnessstraining 14

Biomechanische Grundlagen 23

Trainingswissenschaftliche Grundlagen 31

Ganzheitlich trainieren 57

Trainieren nach dem 5-Dimensionen-Prinzip 58

I. Koordination 68

II. Beweglichkeit 84

III. Kraft 101

IV. Schnelligkeit 140

V. Ausdauer 156

Trainingspläne 161

Tipps für Ihre Trainingsplanung 162

5 Dimensionen – »28er«-Short-Workouts 166

5 Dimensionen – Intensive Workout: Einsteiger 169

5 Dimensionen – Intensive Workout: Fortgeschrittene 170

5 Dimensionen – Intensive Workout: Profi 171

Kombi-Workout: Kraft-Beweglichkeit 172

Übungsverzeichnis 173

Stichwortverzeichnis 174

Verwendete Literatur und

Literaturempfehlungen 174