

INHALT

Kapitel 1

4XF CrossTraining – ein Gewinn für alle!	10
---	-----------

Kapitel 2

4XF CrossTraining	14
--------------------------------	-----------

2.1 4XF Training – die Marke	14
---	-----------

2.2 4XF Functional Training Coach (DTB)	15
--	-----------

2.3 Functional Training – die Basis	17
--	-----------

2.4 4XF CrossTraining –

Inhalte, Zielgruppen und Rahmenbedingungen	21
---	-----------

2.5 Die 4XF CrossTraining-Einheit	44
--	-----------

2.5.1 Aufbau, Begrüßung und Motivation	44
--	----

2.5.2 Mobilisation	45
--------------------------	----

2.5.3 Dynamisches Aufwärmen	46
-----------------------------------	----

2.5.4 Spezielles Aufwärmen und Techniktraining	48
--	----

2.5.5 Tagesworkout (Workout of the Day – WOD)	49
---	----

2.5.6 Lockerung und Dehnung	54
-----------------------------------	----

2.5.7 Abschluss und Teamgeist	55
-------------------------------------	----

Kapitel 3

Übungspool Mobilisation	58
--------------------------------------	-----------

Kapitel 4

Übungspool dynamisches Aufwärmen	78
---	-----------

4.1 Lineares Aufwärmen	80
-------------------------------------	-----------

4.2 Laterales Aufwärmen	101
--------------------------------------	------------

Kapitel 5

4XF CrossTraining – Übungen ohne Geräte	114
--	------------

Kapitel 6

4XF CrossTraining – Übungen mit Geräten	180
6.1 Übungen am Reck	186
6.2 Übungen am Barren	200
6.3 Übungen an Ringen	206
6.4 Übungen an der Sprossenwand	216
6.5 Übungen an Turnkästen und Plyoboxen	228
6.6 Übungen mit Turnbänken	238
6.7 Übungen an Klettertauen und mit Schwungtauen	246
6.8 Übungen mit Medizinbällen	254
6.9 Übungen mit Sprungseilen	274
6.10 Übungen mit Kettlebells	280
6.11 Übungen mit Fitnessbags	300
6.12 Übungen mit Langhanteln	310
6.13 Übungen mit sonstigen Geräten	326

Kapitel 7

Übungspool Dehnübungen	340
-------------------------------------	------------

Kapitel 8

4XF CrossTraining – Workout des Tages (WOD) & Trainingsplanung	364
8.1 Grundlagen für die Bewertung, Auswahl und Erstellung	364
8.2 Workout des Tages (WOD)-Pool	388

Anhang

Literatur	412
Bildnachweis	416