

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Frank Lehmann</b> Muskuläre Leistung und Krafttraining im Hochleistungssport	<b>11</b>
<b>Maren Witt</b> Antriebskonzepte in zyklischen Sportarten aus biomechanischer Sicht	<b>32</b>
<b>Ingo Sandau</b> Möglichkeiten und Grenzen des (Maximal-)Krafttrainings	<b>40</b>
<b>Olaf Prieske</b> Einsatz und Steuerung isokinetischer Krafttrainingsmethoden im Leistungssport	<b>57</b>
<b>Hans-Christer Holmberg</b> Kraft- und Ausdauertraining in den Wintersportarten	<b>67</b>
<b>Uwe Wenzel</b> Zusammenfassung Arbeitskreis schnelligkeitsbetonte muskuläre Leistungen	<b>75</b>
<b>Johannes Petrat</b> Muskelleistungsdiagnostik im Skisprung	<b>77</b>
<b>Mareike Rittweg</b> Kraftdiagnostikableitungen für das Krafttraining im Sprint und Hürdenlauf	<b>86</b>
<b>Stefan Erlewein</b> Training und Diagnostik im Speerwurf unter Berücksichtigung der muskulären Leistung	<b>92</b>
<b>Gerd Leopold</b> Ansätze zur Erneuerung des Krafttrainings im Bobsport	<b>99</b>
<b>Axel Schleichardt</b> Diagnostik von Kraft-Geschwindigkeits-Profilen	<b>106</b>
<b>Katharina Dunst</b> Anwendung von Kraft-Geschwindigkeits-Profilen im Bahnradsport	<b>113</b>
 Schriftenreihe Angew. Trainingswissenschaft, 15	 <b>5</b>

<b>Ingo Sandau</b>	<b>121</b>
Zusammenfassung Arbeitskreis kraftbetonte muskuläre Leistungen	
<b>Andreas Huber, Karlheinz Waibel &amp; Peter Spitzenpfeil</b>	<b>123</b>
Von einer „Needs Analysis“ im alpinen Skirennlauf zu den Ableitungen für die Trainingspraxis	
<b>David Kurch</b>	<b>135</b>
Planung und Gestaltung des Trainings im Gewichtheben	
<b>Nico Nitzsche</b>	<b>143</b>
Trainingsinhalte zur Prävention und Therapie von Überlastungen der Sehne	
<b>Ingo Sandau</b>	<b>150</b>
Analyse der muskulären Leistung auf Gelenkebene	
<b>Simon Overkamp</b>	<b>160</b>
Angepasster Widerstand im Krafttraining – Applikation von Ketten und Bändern im Langhanteltraining	
<b>Frank Lehmann</b>	<b>165</b>
Zusammenfassung Arbeitskreis Ansätze in den ausdauerorientierten Sportarten	
<b>Axel Teichmann</b>	<b>167</b>
Athletik- und Technikkonzept Skilanglauf	
<b>Nico Walter</b>	<b>177</b>
Krafttraining im Lauf – was sind die Effekte von Berganläufen?	
<b>Detlef Nowak, Felix Hauptmann &amp; Andreas Ehrig</b>	<b>184</b>
Entwicklung der Kraftausdauerfähigkeit durch Imitationstraining in der Sportart Eisschnelllauf – ein Trainingsexperiment	
<b>Ronny Lüdemann, Claudius Nowoisky &amp; Marc-Oliver Löw</b>	<b>193</b>
Kraftdiagnostik und Ableitung trainingsmethodischer Empfehlungen im Ringen	
<b>Jürgen Kächler</b>	<b>200</b>
Zur Erhöhung der Antriebsleistung in der zyklischen Bewegung mit Beispielen aus dem Schwimmen	
<b>Frank Lehmann, Ingo Sandau &amp; Uwe Wenzel</b>	<b>212</b>
Zusammengefasste Grundpositionen	
<b>Autorenverzeichnis</b>	<b>216</b>