

JUAN CARLOS SANTANA

FUNCTIONAL TRAINING

riva

© des Titels »Functional Training« von Juan Carlos Santana (ISBN 978-3-86883-783-7)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter www.rivaverlag.de

INHALT

	Einleitung	7
TEIL I	Funktion und funktionelles Training	
KAPITEL 1	Definition von funktionellem Training	13
	Was ist funktionelle Kraft?	13
	Warum funktionelles Training?	14
	Mythen über funktionelles Training	15
	Ausrüstung für funktionelles Training	18
KAPITEL 2	Grundlagen funktionellen Trainings	23
	Die vier Säulen der menschlichen Bewegung	23
	Die vier wichtigsten Kompetenzen beim Sport	25
	Athletisches Umfeld	35
	Energiebahnen des Sports	38
KAPITEL 3	Kontinuierliche Leistungssteigerung	43
	Kriterien für effektives funktionelles Training	43
	Variationen funktioneller Intensität	45
	Evaluierung von Bewegungsmustern	47
TEIL II	Übungen	
KAPITEL 4	Grundübungen	62
	Körpergewicht (Bodyweight, BW)	62
	Band- und Kabelzugsysteme	79
	Kurzhanteln und Kettlebells	99
KAPITEL 5	Zusätzliche Trainingsgeräte	118
	Medizinbälle	118
	Gymnastikbälle	132
	Weiteres Zubehör	142
	Traditionelle Kraftübungen	152

TEIL III Programme

KAPITEL 6	Programmdesign	164
	Trainingsvariablen	164
	Periodisierungszyklen	165
	Programmgestaltung	175
KAPITEL 7	Optimales funktionelles Training	177
	Integration funktionellen Trainings	177
	Basis-Trainingspläne	178
	Schnell-Trainingspläne	181
	Trainingspläne für Ganzkörperfitness	188
	Metabolische Trainingspläne	194
KAPITEL 8	Hybridprogrammierung	201
	Das dreistufige Integrationssystem (3TIS)	202
	Hybridkomplexe	204
	Periodisierung und Programmierung von Hybridprogrammen	209
	Beispielprogramme	211
KAPITEL 9	Sportartspezifische Programme	215
	Sportarten mit kurzen, intensiven Leistungsspitzen	216
	Rückschlagsport	220
	Sportarten mit Schlagen, Werfen, Fangen	224
	Laufsport	229
	Kampfsport	234
	Rasen- und Platzsport	241
	Volleyball	248
	Golf	253
	Brettsport	258
	Schwimmen	263
	Skating-Sport	268

Register 275 • Der Autor 285 • Dank 286