

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](http://www.rivaverlag.de)

# INHALT

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

## **TEIL III     Programme**

---

<b>KAPITEL 6</b>	<b>Programmdesign</b>	<b>164</b>
	Trainingsvariablen	164
	Periodisierungszyklen	165
	Programmgestaltung	175
<b>KAPITEL 7</b>	<b>Optimales funktionelles Training</b>	<b>177</b>
	Integration funktionellen Trainings	177
	Basis-Trainingspläne	178
	Schnell-Trainingspläne	181
	Trainingspläne für Ganzkörperfitness	188
	Metabolische Trainingspläne	194
<b>KAPITEL 8</b>	<b>Hybridprogrammierung</b>	<b>201</b>
	Das dreistufige Integrationssystem (3TIS)	202
	Hybridkomplexe	204
	Periodisierung und Programmierung von Hybridprogrammen	209
	Beispielprogramme	211
<b>KAPITEL 9</b>	<b>Sportartspezifische Programme</b>	<b>215</b>
	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