

FRANK KÜRZEL PETER WASTL

# Fitness Boxen

TRAININGSPROGRAMME  
FÜR ZU HAUSE

**FÄLKEN**

# INHALT

Vorwort . . . . .

## Was ist Fitnessboxen?

Entstehung und Entwicklung

Bedeutung und Stellenwert

6 **Was kann Fitnessboxen bewirken?** . . . . . 13

7  
8 Verbesserung der Fitness durch Boxtraining . . . . . 14

12 Anforderungsprofil und Trainingseffekte. . . . . 16

Psychisch-soziale Trainingswirkungen. . . . . 16

Physisch-konditionelle Trainingswirkungen. . . . . 16

## Grundlagen des Boxens \_\_\_\_\_ 21

Ausrüstung und Hilfsmittel. . . . . 22

Übersicht und Kosten. . . . . 22

Allgemeine Boxschule. . . . . 27

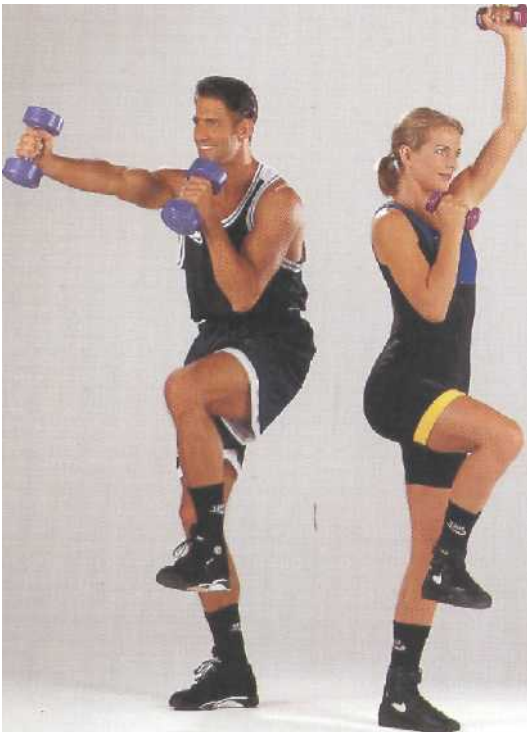
Boxstellung. . . . . 27

Beinarbeit. . . . . 28

Schlagschule. . . . . 29

Verteidigung und Abwehr. . . . . 34

Trainingsform Schattenboxen . . . 36



Die richtige Belastung. . . . .	37
Die richtige Übungsauswahl. . . . .	38
Konditionstraining. . . . .	38
Koordinationstraining. . . . .	39
Die richtige Belastungs- dosierung . . . . .	40
Konditions- und Koordinationstraining. . . . .	40
Pausengestaltung. . . . .	40
Beweglichkeitstraining. . . . .	41
Belastungskontrolle. . . . .	42
Übungssammlung. . . . .	43
Warm-up. . . . .	44
Aero-Boxing. . . . .	47
Rope-Skipping. . . . .	52
Box-Circle. . . . .	58
Punching. . . . .	65
Partnertraining. . . . .	70
Cool-down. . . . .	74
Stretching. . . . .	76
Ausgewählte Trainingsprogramme. . . . .	79
Aufbau einer Trainingseinheit. . . . .	80
Langfristiger Trainingsaufbau . . . . .	82
Trainingsprogramme. . . . .	83



Boxingfür Einsteiger. . . . .	84
Boxing für Fortgeschrittene. . . . .	85
Boxing für Profis. . . . .	86
Power-Circle. . . . .	87
Super-Conditions. . . . .	88
Technic-Power. . . . .	89
Pace and Power. . . . .	90
Anhang. . . . .	91
Adressen. . . . .	92
Literatur. . . . .	92
Kleines Box-Lexikon. . . . .	93
Register. . . . .	95