

Ulli Heldt

Tips für Zirkeltraining

ti:~lfnrfic=rc dos S;?ortbfirat"s

Meyer & Meyer Verlag

r~~|C|k / .

1. Zirkeltraining - Drill oder effektives Training?	7
1.1 Zum Inhalt dieses Buches.....	7
2. Voraussetzungen zur Durchführung eines Zirkeltraining	9
2.1 Der theoretische Hintergrund.....	9
2.2 Die Belastungsintervalle.....	10
2.3 Der Aufbau der Stunde.....	10
2.4 Der Trainer.....	11
2.5 Die Teilnehmer.....	12
2.6 Der Raum und die Geräte.....	12
2.7 Die Musik.....	14
3. Übungsvorschläge	16
Schwerpunkt Rumpfmuskulatur.....	18
Schwerpunkt Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur.....	42
Schwerpunkt Gesäß- und Beinmuskulatur.....	62
Schwerpunkt Ausdauer.....	82
Schwerpunkt Koordination und Spiel.....	98
4. Unterrichtsbeispiele	115
4.1 Kraft-Ausdauer-Zirkel.....	117
4.2 Zirkeltraining für Anfänger.....	119
4.3 Zirkeltraining für Fortgeschrittene.....	121
4.4 Maximalkraft-Zirkel.....	123
4.5 Ausdauer-Zirkel.....	125
4.6 Power-Circuit.....	127
4.7 Partner-Zirkel.....	129
4.8 Zirkeltraining und Step-Aerobic.....	131
4.9 Zirkeltraining in der Wirbelsäulengymnastik.....	133
4.10 Zirkeltraining für Ältere.....	135
4.11 Spielerisches Zirkeltraining.....	137
5. Da ging's rund	138
6. Adressen	139