

Manfred Scholich

Circle-Training

**Kondition und Fitneß
durch rationelles Üben**

Sportverlag Berlin

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Circle-Training - eine hocheffektive Form des Konditionstrainings	9
2. Was wird mit Circle-Training erreicht?	11
3. Welche trainingsmethodischen Grundregeln sind zu beachten?	12
4. Grundsätze für die Gestaltung des Circle-Trainings	14
5. Vorbereitung und Durchführung des ersten Maximaltests	19
6. Bestimmung der individuellen Belastungsdosierung	22
7. Formen der Belastungssteigerung	23
8. Wovon ist der Trainingseffekt abhängig?	25
9. Übungen und ihre Wirkungen	34
9.1 Übungen zur Entwicklung der Beinmuskulatur	34
9.2 Übungen zur Entwicklung der Arm- und Schultermuskulatur	37
9.3 Übungen zur Entwicklung der Bauchmuskulatur	40
9.4. Übungen zur Entwicklung der Rückenmuskulatur	42
9.5. Ganzkörperübungen	44
9.6. Partnerübungen	45
10. Stationsbetrieb als Vorstufe für Circle-Training	74
11. Fitneß-Training zu Hause - wie und was?	100
12. Wie gut sind meine erreichten Leistungen?	105

13.	Sportartbezogene Trainingsprogramme	105
13.1.	Leichtathletik	107
13.1.1.	Kurz-, Mittel- und Langstreckenlauf	107
13.1.2.	Hürdenlauf, Hindernislauf	109
13.1.3.	Gehen	111
13.1.4.	Weit- und Dreisprung	113
13.1.5.	Hochsprung/Wälzer	115
13.1.6.	Hochsprung/Flop	117
13.1.7.	Stabhochsprung	119
13.1.8.	Kugelstoß	121
13.1.9.	Diskuswurf	123
13.1.10.	Hammerwurf	125
13.1.11.	Speerwurf	127
13.2.	Sportspiele	129
13.2.1.	Fußball	129
13.2.2.	Handball	131
13.2.3.	Basketball	133
13.2.4.	Volleyball	135
13.3.	Wintersport	137
13.3.1.	Eisschnellauf	137
13.3.2.	Skilanglauf	139
13.3.3.	Alpiner Skilauf	141
13.3.4.	Skispringen	143
13.4.	Schwimmen	145
13.5.	Rudern	147
13.6.	Radsport	149
13.7.	Zweikampfsportarten	151
13.7.1.	Boxen	151
13.7.2.	Ringens	153
13.7.3.	Judo	155
13.8.	Gerätturnen	157
13.9.	Kraftsport	159