

KRAFTTRAINING FÜR FUSSBALLER

Inhalt

Die Athletik des Fußballs	8
Die Problemstellen	<i>XI</i>
Achillessehnen	12
Die Muskulatur	14
Die Kniebeuge	V
Ausführung	18
<i>IM FOCUS</i>	20
Leistungssteigerung	22
Der richtige Kick	26
Der Faktor Erholung	28
Aktiv oder passiv	29
<i>IM FOCUS</i>	32
Optimal trainiert - weniger verletzt	34
Ausgewogenheit	37
Detailarbeit	39
Ziele setzen	39
Der Anfang ist leicht	40
Der Trainingsplan	4i
Abwechslung	43
<i>IM FOCUS</i>	44
Kurzprogramm für daheim	t6
Maximalkrafttest	49
Das Kurzprogramm	50
Aufwärmen	51
Die Übungen	52
<i>DAS KURZPROGRAMM IM ÜBERBLICK</i>	64
Krafttraining im Studio	66
Muskeltraining für Fußballer	68
Die Übungen	69

Die Programme	94
Bewegungsradius	97
<i>EINSTEIGERPROGRAMM</i>	98
<i>AUFBAUTRAINING</i>	100
<i>MAXIMALKRAFTTRAINING</i>	104
<i>ERHALTUNGSTRAINING</i>	106
<i>IM FOCUS</i>	108
Muskelnahrung	110
„Super“ für Muskeln	113
Kohlenhydrate	114
Passend ernähren	117
Baustoff Protein	120
Völlig fettfrei?	122
Das Bierchen danach	123
<i>IM FOCUS</i>	124
Anhang	126
Adressen	126
Literatur	127
Bildnachweis	128

