

BJÖRN KAFKA & CHRISTOPH LISTMANN

In 90 Tagen fit
für die **TRANSALP**

DELIUS KLASING VERLAG

VORWORT 12

EINFÜHRUNG 14

FUNKTIONELLES
TRAINING- WAS IST DAS? · 17

TEST 22

SO FIT SIND SIE AUF
DEM BIKE 23

WIE FIT BIN ICH? 26

BIKE TRAINING 30

ALLGEMEINE TRAININGS-
EINFÜHRUNG FÜR DEN
BIKESPORT 31

VERSCHIEDENE
TRAININGSBEREICHE 35

BEINE 38

- 1. Kniebeuge 39
- 2. Ausfallschritt 40
- 3. Aufsteiger 41
- 4. Beinstemme 42
- 5. Sprung-Kniebeuge 43
- 6. Sprung-
Ausfallschritt 44
- 7. Kniebeuge
mit Gewicht 45
- 8. Teil-Kniebeuge 46
- 9. Kasten-Kniebeuge 47
- 10. Pistols 48
- 11. Kniebeuge über Kopf 49

RUMPF 50

- 12. Brücke auf Ball 51
- 13. Bergsteiger 52
- 14. Planke 53
- 15. Beine heben 54
- 16. Good Morning 55
- 17. Säge 56
- 18. Windmühle 57
- 19. Knieheben 58
- 20. Seemanns-Liegestütz 59
- 21. Twist mit Kettlebell 60
- 22. Turkish Get up 61

ARME 62

- 23. Knie-Liegestütz 63
- 24. Liegestütz 64
- 25. Ball-Überzug 65
- 26. Schulterpresse 66
- 27. Kreisel 67
- 28. Händehoch-Liegestütz 68
- 29. Umsetzen 69
- 30. Clean & Press 70
- 31. Überzug Kettlebell 71
- 32. Taucher 72
- 33. Klappmesser-
Liegestütz 73

KOMPLEX 74

- 34. Kastensprung 75
- 35. Überkopfkniebeuge
mit Ball 76
- 36. Hampelmann 77
- 37. Sprung-Burpees 78
- 38. Überkopf-Swing 79
- 39. Inverted Flyers 80
- 40. Swing 81
- 41. Inchworm 82

- 42. Rudern 83
- 43. Einarm Swing 84
- 44. Gladiator 85

DURCHFÜHRUNG 86

EINE TRANSALP IM DETAIL:
TEMPO, BIKECHECK,
ERNÄHRUNG 87

TRAINING 90

ANFÄNGER 92
FORTGESCHRITTENE 118
PROFIS 144
VORLAGE FÜR DEN
TRAININGSPLAN 170
VORLAGE LEISTUNGS-
ENTWICKLUNG 172