

BJÖRN KAFKA & OLAF JENEWEIN

**FUNCTIONAL FITNESS**  
*für* **Radsportler**

---

DELIUS KLASING VERLAG

## VORWORT ..... 6

## EINFÜHRUNG ..... 8

WIE SIE IHR KRAFT-  
TRAINING MIT DEM RAD-  
SPORT STRUKTURIEREN ... 16

WIE FIT BIN ICH? ..... 18

## KRAFT ..... 22

1. Kniebeuge mit Langhantel ..... 23
2. Frontkniebeuge mit Langhantel ..... 24
3. Kreuzheben ..... 25
4. Sumo Kreuzheben ..... 26
5. Klimmzug Ristgriff ..... 27
6. Thruster ..... 28
7. Überkopfdrücken ..... 29
8. Überkopfkniebeuge ..... 30

## SCHWACHSTELLEN .... 32

9. Frosch ..... 33
10. Rudern ..... 34
11. Slingshot ..... 35
12. Kniebeuge auf Jumper... 36
13. Teilkniebeuge auf Jumper ..... 37
14. Crunch auf Ball ..... 38
15. Liegestütz auf Jumper ..... 39
16. Hopser auf Jumper ..... 40
17. Delfin ..... 41
18. Brücke auf Ball ..... 42
19. Namen schreiben ..... 43
20. Überkopfkniebeuge mit Ball ..... 44

## ZIRKEL ..... 46

21. Kniebeuge ..... 47
22. Ausfallschritt ..... 48
23. Aufsteiger ..... 49
24. Sprung-Kniebeuge ..... 50
25. Sprung-Ausfallschritt ..... 51
26. Kniebeuge mit Gewicht ..... 52
27. Kastensprung ..... 53
28. W-Ausfallschritt ..... 54
29. Eisläufer ..... 55
30. Pistols ..... 56
31. Knieheben ..... 57
32. Planke ..... 58
33. Bergsteiger ..... 59
34. Seitwurf ..... 60
35. Beine heben ..... 61
36. Beinheben mit Ball ..... 62
37. Windmühle ..... 63
38. Twist ..... 64
39. Twist mit Kettlebell ..... 65
40. Liegestütz ..... 66
41. Clean & Press ..... 67
42. Taucher ..... 68
43. Überzug Kettlebell ..... 69
44. Schulterpresse ..... 70
45. Klappmesser-Liegestütz ..... 71
46. Klatsch-Liegestütz ..... 72
47. Hampelmann ..... 73
48. Sprung-Burpees ..... 74
49. Einarm-Swing ..... 75
50. Reißen ..... 76
51. Kniebeuge über Kopf ..... 77
52. Bear Walk ..... 78
53. Swing ..... 79
54. Überkopf-Swing ..... 80

## KOORDINATION..... 82

55. Einbeinstand mit Ball ... 83
56. Standwaage mit Ball ... 84
57. Ballpass im Einbeinstand ..... 85
58. Teetasse servieren ..... 86
59. Passthroughs ..... 87
60. Beinstrecker ..... 88
61. Überkopfkniebeuge mit Stange ..... 89
62. ISG-Übung ..... 90
63. Hüftkreisen auf dem Ball ..... 91
64. Vierfüßler auf Ball ..... 92

## TRAININGSPLÄNE..... 94

- ANFÄNGER..... 96
- FORTGESCHRITTENE..... 120
- PROFIS ..... 144

## GLOSSAR ..... 158