

BJÖRN KAFKA & OLAF JENEWEIN

# **FUNCTIONAL FITNESS** *für* **Läufer**

---

DELIUS KLASING VERLAG

**VORWORT ..... 6**

**EINFÜHRUNG ..... 8**

WIE SIE IHR KRAFT-  
TRAINING MIT DEM LAUF-  
SPORT STRUKTURIEREN ... 16  
WIE FIT SIND SIE? ..... 18

**KRAFT ..... 22**

- 1. Frontkniebeuge  
mit Langhantel ..... 23
- 2. Kniebeuge mit  
Langhantel ..... 24
- 3. Pistols ..... 25
- 4. Kreuzheben ..... 26
- 5. Sumo Kreuzheben ..... 27
- 6. Klimmzug  
Ristgriff ..... 28
- 7. Thruster ..... 29
- 8. Überkopfdrücken ..... 30
- 9. Überkopfdrücken  
mit Ausstoß ..... 31
- 10. Überkopfkniebeuge ..... 32

**SCHWACHSTELLEN .... 34**

- 11. Inverted Flyers ..... 35
- 12. Liegestütz  
auf Jumper ..... 36
- 13. Slingshot ..... 37
- 14. Lunges Walk ..... 38
- 15. Rudern ..... 39
- 16. Hopser auf Jumper ..... 40
- 17. Teilkniebeuge  
auf Jumper ..... 41
- 18. Delfin ..... 42
- 19. Kasten-Kniebeuge ..... 43

- 20. Überkopfkniebeuge  
mit Ball ..... 44

- 21. Brücke auf Ball ..... 45
- 22. Frosch ..... 46

**ZIRKEL ..... 48**

- 23. Eisläufer ..... 49
- 24. Kniebeuge auf Jumper ... 50
- 25. Tiefe Kniebeuge ..... 51
- 26. Aufsteiger ..... 52
- 27. Kastensprung ..... 53
- 28. Teil-Kniebeuge ..... 54
- 29. Sprung-Kniebeuge ..... 55
- 30. Sprung-Aufsteiger ..... 56
- 31. Good Morning ..... 57
- 32. Kreuz-Ausfallschritt ... 58
- 33. Bergsteiger ..... 59
- 34. Twist ..... 60
- 35. Planke ..... 61
- 36. Knieheben ..... 62
- 37. Windmühle ..... 63
- 38. Beine heben ..... 64
- 39. Turkish Get up ..... 65
- 40. Twist mit Kettlebell ..... 66
- 41. Händehoch-  
Liegestütz ..... 67
- 42. Klatsch-Liegestütz ..... 68
- 43. Kreisel ..... 69
- 44. Clean & Press ..... 70
- 45. Liegestütz ..... 71
- 46. Highpull ..... 72
- 47. Truckdriver ..... 73
- 48. T-Liegestütz ..... 74
- 49. Überkopf-Swing ..... 75
- 50. Swing im Wechsel ..... 76
- 51. Sprung-Burpees ..... 77
- 52. Hampelmann ..... 78
- 53. Bear Walk ..... 79
- 54. Inchworm ..... 80

**KOORDINATION..... 82**

- 55. Kniestand auf Ball ..... 83
- 56. Passthroughs ..... 84
- 57. Hüftkreisen  
auf dem Ball ..... 85
- 58. Standwaage mit Ball ... 86
- 59. Beinstrecker ..... 87
- 60. Überkopfkniebeuge  
mit Stange ..... 88
- 61. Stepback ..... 89
- 62. Teetasse servieren ..... 90
- 63. 100 up ..... 91
- 64. Seilspringen mit  
Absetzen der Ferse ..... 92
- 65. Ballpass im  
Einbeinstand ..... 93
- 66. Vierfüßler auf Ball ..... 94

**TRAININGSPLÄNE ..... 96**

- ANFÄNGER ..... 98
- FORTGESCHRITTENE ..... 122
- PROFIS ..... 146

**GLOSSAR ..... 158**