

WO SPORT SPASS MACHT

Jörn Rühl

4XF **CROSS TRAINING**

Das intensive und effektive Powertraining mit Suchtfaktor

Meyer & Meyer Verlag

INHALT

Kapitel 1

<i>4XF CrossTraining</i> – ein Gewinn für alle!	10
---	----

Kapitel 2

<i>4XF CrossTraining</i>	14
2.1 4XF Training – die Marke	14
2.2 4XF Functional Training Coach (DTB)	15
2.3 Functional Training – die Basis	17
2.4 <i>4XF CrossTraining</i> – Inhalte, Zielgruppen und Rahmenbedingungen	21
2.5 Die <i>4XF CrossTraining</i> -Einheit	44
2.5.1 Aufbau, Begrüßung und Motivation	44
2.5.2 Mobilisation	45
2.5.3 Dynamisches Aufwärmen	46
2.5.4 Spezielles Aufwärmen und Techniktraining	48
2.5.5 Tagesworkout (Workout of the Day – WOD)	49
2.5.6 Lockerung und Dehnung	54
2.5.7 Abschluss und Teamgeist	55

Kapitel 3

Übungspool Mobilisation	58
-------------------------------	----

Kapitel 4

Übungspool dynamisches Aufwärmen	78
4.1 Lineares Aufwärmen	80
4.2 Laterales Aufwärmen	101

Kapitel 5

<i>4XF CrossTraining</i> – Übungen ohne Geräte	114
--	-----

Kapitel 6

4XF CrossTraining – Übungen mit Geräten	180
6.1 Übungen am Reck	186
6.2 Übungen am Barren.....	200
6.3 Übungen an Ringen	206
6.4 Übungen an der Sprossenwand	216
6.5 Übungen an Turnkästen und Plyoboxen.....	228
6.6 Übungen mit Turnbänken.....	238
6.7 Übungen an Klettertauen und mit Schwungtauen	246
6.8 Übungen mit Medizinbällen	254
6.9 Übungen mit Sprungseilen.....	274
6.10 Übungen mit Kettlebells.....	280
6.11 Übungen mit Fitnessbags.....	300
6.12 Übungen mit Langhanteln	310
6.13 Übungen mit sonstigen Geräten	326

Kapitel 7

Übungspool Dehnübungen.....	340
------------------------------------	------------

Kapitel 8

4XF CrossTraining – Workout des Tages (WOD) & Trainingsplanung.....	364
8.1 Grundlagen für die Bewertung, Auswahl und Erstellung.....	364
8.2 Workout des Tages (WOD)-Pool	388

Anhang

Literatur	412
Bildnachweis.....	416