

GET STRONG

Gezieltes Muskeltraining
für Frauen

ALEX SILVER-FAGAN



Einführung	6	Hohes Brett & Schulterklopfen	46
		Hohes Brett & Kugelhantelzug	48
		Seitliches Brett & Beckenlift	50
		Seitliches Brett & Umarmung	52
		Russische Drehung mit Medizinball	54
		Rasender Bergsteiger	56
Wozu stark werden?	10	Langsamer Bergsteiger über Kreuz	58
Kraft aufbauen	12	Farmer's Walk mit Kugelhanteln	60
Ernährung	14		
Ernährung und Training	16		
Equipment	18		
Los geht's	20		
Ihr Trainingsprogramm	22		
Ihr Workout	24		
Warm-up	26		
Cool-down	28		

DIE ÜBUNGEN

CORE-BEREICH

Radfahr-Crunch	32	Ausfallschritt & einarmiges Rudern	62
Kurzhantel-Crunch	34	Renegade Row mit Kurzhanteln	64
V-Sit-up	36	Langhantel-Rudern vorgebeugt	66
Schmetterlings-Sit-up	38	Kurzhantel-Rudern im Stehen	68
Einarmiger Kugelhantel-Sit-up	40	Ringe-Rudern	69
Ring-Roll-out auf Knien	42	Langhantel-Bankdrücken	70
Unterarmstütz mit Beinheben	44	Einarmige Kugelhantel-Pressé im Knien	72
		Kurzhantel-Schulterpressé im Stehen	74
		Kurzhantel-Schmetterling im Liegen	76
		Langhanteldrücken	78
		Klimmzug 1	80
		Klimmzug 2	81
		Liegestütz	82
		T-Liegestütz	84
		Trizeps-Dip	86
		Bizeps-Curl mit Kurzhanteln im Stand	88

OBERKÖRPER

BEINE & PO

Front-Kniebeuge mit Langhantel	90
Kniebeuge mit Langhantel	92
Sumo-Kniebeuge mit Kurzhantel	94
Goblet-Kniebeuge mit Kugelhantel	96
Bulgarische Kniebeuge mit Kurzhanteln	98
Good Morning mit Langhantel	100
Beckenheben mit Langhantel	102
Ausfallschritte im Gehen mit Kurzhanteln	104
Ausfallschritt rückwärts mit Hanteln	106
Ausfallschritt seitwärts mit Kurzhanteln	108
Step-up mit Kurzhanteln	110
Kreuzheben mit Langhantel	112
Kreuzheben mit Kurzhanteln	114
Einbeiniges Kreuzheben mit Kugelhantel	116

POWER

Burpee	118
Plyo-Liegestütz	120
Box-Jump	122
Ausfallschritt & Sprung	124
Push Press mit Kugelhanteln	126
Kniebeuge & Sprung	128
Push Press mit Langhantel	130
Einarmiges Reißen mit Kurzhantel	132
Einarmiges Umsetzen mit Kugelhantel	134
Umsetzen mit Langhantel	136

Kugelhantel-Swing	138
Windmühle mit Kugelhantel	140
Wall-Ball	142
Medizinball-Slam im Stehen	144
Thruster mit Kurzhanteln	146
Thruster mit Langhantel	148

DIE TRAININGSPROGRAMME

LEVEL 1

Woche 1–4	152
Woche 5–8	156
Woche 9–12	160

LEVEL 2

Woche 1–4	164
Woche 5–8	168
Woche 9–12	172

LEVEL 3

Woche 1–4	176
Woche 5–8	180
Woche 9–12	184
Register	188
Dank	192