

# INHALT

---

Vorwort .....	5
Einleitung.....	9
<b>Kapitel 1 Training auf dem Platz .....</b>	<b>16</b>
Movement Preps .....	18
Warm-up in Motion & Mini-Band-Übungen.....	30
Plyometrics.....	48
Speed-Training .....	56
Fußballspezifische Konditionierung .....	70
Koordinationstraining.....	78
<b>Kapitel 2 Im Gym .....</b>	<b>90</b>
So trainierst du im Gym .....	92
Oberkörpertraining.....	94
Unterkörpertraining.....	112
Plyometrics im Gym .....	128
Stabilisationstraining .....	138
Beweglichkeitstraining.....	174
<b>Kapitel 3 Training Outdoor.....</b>	<b>194</b>
Zusätzliches Ausdauertraining .....	196
Aktive Regeneration.....	202
<b>Kapitel 4 @ home .....</b>	<b>208</b>
Regeneration mit der BLACKROLL.....	210
Ernährung .....	226
Schlaf .....	228
<b>Kapitel 5 Trainingssteuerung.....</b>	<b>232</b>
Grundlagen der Trainingssteuerung.....	234
Trainingssteuerung in der Vorbereitungsphase.....	237
Trainingssteuerung in der Saison .....	239
Module der Trainingspläne.....	241
Ermittlung der maximalen Herzfrequenz.....	253
Register.....	254
Impressum.....	256