

# FUNCTIONAL FITNESS Outdoor

BJÖRN KAFKA

**Gezieltes Training  
ohne Geräte  
für Anfänger und  
Fortgeschrittene**



**DK**  
DELIUS KLASING  
SPORT



<b>EINFÜHRUNG .....</b>	<b>8</b>	<b>18. Einbeinaufstehen .....</b>	<b>45</b>
<b>PLANEN SIE IHR TRAINING .....</b>	<b>18</b>	<b>19. Teilkniebeuge .....</b>	<b>46</b>
<b>SO FIT SIND SIE WIRKLICH .....</b>	<b>20</b>	<b>20. Aufsteiger mit Sprung .....</b>	<b>47</b>
<hr/>		<b>21. Aufsteiger .....</b>	<b>48</b>
<b>BAUMÜBUNGEN .....</b>	<b>24</b>	<b>22. Sprung .....</b>	<b>49</b>
<b>1. Sit-up am Baum .....</b>	<b>26</b>	<b>23. Beine heben .....</b>	<b>50</b>
<b>2. Sit-up mit gestreckten Armen .....</b>	<b>27</b>	<b>24. Brücke .....</b>	<b>51</b>
<b>3. Knie heben .....</b>	<b>28</b>	<b>25. Gehaltener Sit-up .....</b>	<b>52</b>
<b>4. Liegestütz am Baum .....</b>	<b>29</b>	<b>26. Radfahrer auf der Bank .....</b>	<b>53</b>
<b>5. Einarmliegestütz .....</b>	<b>30</b>	<b>27. Beine strecken .....</b>	<b>54</b>
<b>6. Einarmliegestütz im Wechsel .....</b>	<b>31</b>	<b>28. Knie heben .....</b>	<b>55</b>
<b>7. Laufen am Baum .....</b>	<b>32</b>	<b>29. Bergsteiger .....</b>	<b>56</b>
<b>8. Kniebeuge vor Stamm .....</b>	<b>33</b>	<b>30. Liegestütz-Bergsteiger .....</b>	<b>57</b>
<b>9. Baumsitzen leicht .....</b>	<b>34</b>	<b>31. Trizepsdrücken einbeinig .....</b>	<b>58</b>
<b>10. Baumsitzen schwer .....</b>	<b>35</b>	<b>32. Trizepsdrücken beidbeinig .....</b>	<b>59</b>
<b>11. Klimmzug im Wechsel .....</b>	<b>36</b>	<b>33. Trizepsdrücken mit gestreckten Beinen ..</b>	<b>60</b>
<b>12. Klimmzug im Kamm- und Ristgriff .....</b>	<b>37</b>	<b>34. Trizepsdrücken mit gestrecktem Bein ....</b>	<b>61</b>
<b>13. Klimmzug im Kammgriff .....</b>	<b>38</b>	<b>35. Tiefer Liegestütz .....</b>	<b>62</b>
<b>14. Klimmzug im Ristgriff .....</b>	<b>39</b>	<b>36. Hoher Liegestütz einbeinig .....</b>	<b>63</b>
<b>BANKÜBUNGEN .....</b>	<b>40</b>	<b>37. Hoher Liegestütz .....</b>	<b>64</b>
<b>15. Beidarmiges Rudern .....</b>	<b>42</b>	<b>TREPPENÜBUNGEN .....</b>	<b>66</b>
<b>16. Einarmiges Rudern .....</b>	<b>43</b>	<b>38. Seitstütz .....</b>	<b>68</b>
<b>17. Seitaufsteiger .....</b>	<b>44</b>	<b>39. Seitstütz mit angehobenem Bein .....</b>	<b>69</b>

<b>40.</b> Seitstütz hoch .....	70	<b>64.</b> Seitsprung .....	96
<b>41.</b> Seitstütz hoch mit einem Bein .....	71	<b>65.</b> Hampelmann .....	97
<b>42.</b> Lange Planke .....	72	<b>66.</b> Ausfallschritt-Sprung .....	98
<b>43.</b> Lange Planke einbeinig .....	73	<b>67.</b> Hocksprung .....	99
<b>44.</b> Lange Planke hoch .....	74	<b>68.</b> Pistol .....	100
<b>45.</b> Lange Planke einbeinig .....	75	<b>69.</b> W-Ausfallschritt .....	101
<b>46.</b> Wurm treppauf .....	76	<b>70.</b> Kniebeuge .....	102
<b>47.</b> Tiefe Liegestütz .....	77	<b>71.</b> Händehoch-Liegestütz .....	103
<b>48.</b> Hohe Liegestütz .....	78	<b>72.</b> Knieliegestütz .....	104
<b>49.</b> Entengang .....	79	<b>73.</b> Liegestütz .....	105
<b>50.</b> Froschsprung .....	80	<b>74.</b> Taucher .....	106
<b>51.</b> Seitlauf .....	81		
<b>52.</b> Sprung .....	82	<b>STEINÜBUNGEN .....</b>	<b>108</b>
<b>53.</b> Einbeinsprung .....	83		
<b>KÖRPERGEWICHTSÜBUNGEN .....</b>	<b>84</b>		
<b>54.</b> Bergsteiger .....	86	<b>75.</b> Körper absenken .....	110
<b>55.</b> Standwaage .....	87	<b>76.</b> Sit-up mit Stein .....	111
<b>56.</b> Seitstütz .....	88	<b>77.</b> Twist mit Stein .....	112
<b>57.</b> Seitstütz mit abgespreiztem Bein .....	89	<b>78.</b> Holzhacken .....	113
<b>58.</b> Planke .....	90	<b>79.</b> Überkopf-Kniebeuge .....	114
<b>59.</b> Planke mit abgehobenem Bein .....	91	<b>80.</b> Kreuzheben .....	115
<b>60.</b> Planke mit Arm- und Beinhalte .....	92	<b>81.</b> Ausfallschritt mit Stein .....	116
<b>61.</b> Twist .....	93	<b>82.</b> Ausfallschritt mit Überkopfdrücken .....	117
<b>62.</b> Radfahrer .....	94	<b>83.</b> Steinwandern .....	118
<b>63.</b> Beinstrecker .....	95	<b>84.</b> Goblet Squat .....	119
		<b>85.</b> Steinwandern mit Liegestütz .....	120
		<b>86.</b> Steinwurf frontal .....	121
		<b>87.</b> Steinwurf seitlich .....	122

<b>88.</b> Ausstoß .....	123
<b>89.</b> Standwaage mit Stein .....	124
<b>90.</b> Standwaage mit Rudern .....	125
<b>91.</b> Rudern mit Stein .....	126
<b>92.</b> Curl .....	127
<b>93.</b> Frontalheben .....	128

## **TRAININGSPLÄNE .....** **130**

---

ANFÄNGER .....	131
FORTGESCHRITTENE .....	154

---

## **GLOSSAR .....** **175**

# So fit sind Sie wirklich

*Wie steht es um Ihre Fitness? In diesem Kapitel prüfen Sie Ihren Ist-Zustand. Mit den vorgegeben Tests können Sie einordnen, ob Sie eher zu den Anfänger- oder doch zu den Fortgeschrittenen zählen.*

**W**ie fit bin ich? Diese Frage können Sie sich in diesem Kapitel selbst beantworten. Anhand von zehn verschiedenen Test checken Sie Ihre Stärken und Schwächen. Dabei frage ich Ihre Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination ab. Dieser Kurztest hilft Ihnen, die richtige Auswahl der Übungen zu finden und sich in die passende Kategorie einzuordnen (Anfänger, Fortgeschrittener 1 und 2, wobei 1 und 2 zusammengefasst im Training werden). Grundsätzlich empfehle ich Ihnen aber mit dem Anfänger-Übungen und -Trainingsplänen zu starten. Wiederholen Sie den Test alle zwei Monate, um Ihre Fitness-Entwicklung zu

überprüfen. Zur Einschätzung Ihres Fitnessstands bedienen wir uns der Anforderung, die man beim Militär findet. Das hat nichts mit meiner militanten Ader zu tun, vielmehr mit der großen Vielseitigkeit dieser Tests.

Der Lauftest dient auch zur Ermittlung Ihrer maximalen Herzfrequenz. Sie sollten die 1000 Meter so schnell laufen wie Sie können und sollten danach sehr erschöpft sein. Die Herzfrequenz, die Sie bei etwa 700–1000 erreichen, ist Ihre maximale Herzfrequenz, mit der Sie die optimalen Trainingsbereiche für die Laufeinheiten ermitteln (siehe Tabelle unten).

RE	G1	G2	EN	SB
<p><b>REGENERATION</b> 50–60 % der maximalen Herzfrequenz</p> <p>Im Kompensationsbereich verbessert sich die lokale Durchblutung. Der Abbau von zerstörtem Muskelgewebe wird beschleunigt. Ideal nach Wettkämpfen.</p>	<p><b>GRUNDLAGEN 1</b> 60–70 % der maximalen Herzfrequenz</p> <p>G1-Läufe sollten in möglichst flachem Gelände gelaufen werden. Versuchen Sie, möglichst gleichmäßig das Tempo zu halten.</p>	<p><b>GRUNDLAGEN 2</b> 70–80 % der maximalen Herzfrequenz</p> <p>Erhöhung Sie die Kapillarisation: Damit kann Ihr Muskel besser mit Sauerstoff versorgt werden. Dieser Bereich wird Ihr Haupttrainingsbereich werden.</p>	<p><b>ENTWICKLUNG</b> 80–90 % der maximalen Herzfrequenz</p> <p>Mit den Trainingseinheiten im Entwicklungsbereich optimieren Sie Ihren aerob-anaeroben Bereich (Schwellenleistung). Ideal für Sportler, die auch an Wettkämpfen teilnehmen.</p>	<p><b>SPITZENBEREICH</b> 90–100 % der maximalen Herzfrequenz</p> <p>Das Training findet im Renntempo statt – die Laktat-Toleranz verbessert sich. Dieses Training ist sehr hart und sollte nur wenige Minuten betragen (in Intervallen)</p>

**TEST IHRER FITNESS:**

① *1000-Meter-Lauf:*  
Der Klassiker zeigt  
genau, wie es um Ihre  
Ausdauer bestellt ist.

ANFÄNGER:  
über 6:30 Minuten  
FORTGESCHRITTENE 1:  
4:30 Minuten  
FORTGESCHRITTENE 2:  
unter vier Minuten



② *Sind Sie in der Lage, mit Ihren Fingern den Boden vor Ihren Zehen zu berühren und dabei die Knie durchgedrückt zu lassen?*

ANFÄNGER: Sie erreichen knapp die Schienbeine.  
FORTGESCHRITTENE 1: Sie berühren mit den Fingerspitzen den Boden.  
FORTGESCHRITTENE 2: Die Handflächen liegen auf dem Boden.



③ *Können Sie mit Fersen, Po, Schulterblättern und Hinterkopf an einer Wand stehen und die Arme so weit nach vorn oben heben, dass Ihre Arme neben Ihren Ohren sind und Ihre Daumen die Wand berühren?*

ANFÄNGER: Po und Schulter bekommen Sie an die Wand. Den Hinterkopf nicht.  
FORTGESCHRITTENE 1: Sie schaffen es, die Daumen an die Wand zu legen.  
FORTGESCHRITTENE 2: Die Daumen sind an der Wand, Kopf und Schulter können abgelöst werden.



④ *Seitstütz: Sie sind in Seitlage, stützen sich auf den Ellenbogen, die Beine liegen aufeinander. Heben Sie nun das Becken ab, bis Ihr Körper eine gerade Linie bildet. Bleiben Sie in dieser Position bis Abbruch durch Erschöpfung.*

ANFÄNGER: 60 Sekunden  
FORTGESCHRITTENE 1: 90 Sekunden  
FORTGESCHRITTENE 2: über 90 Sekunden





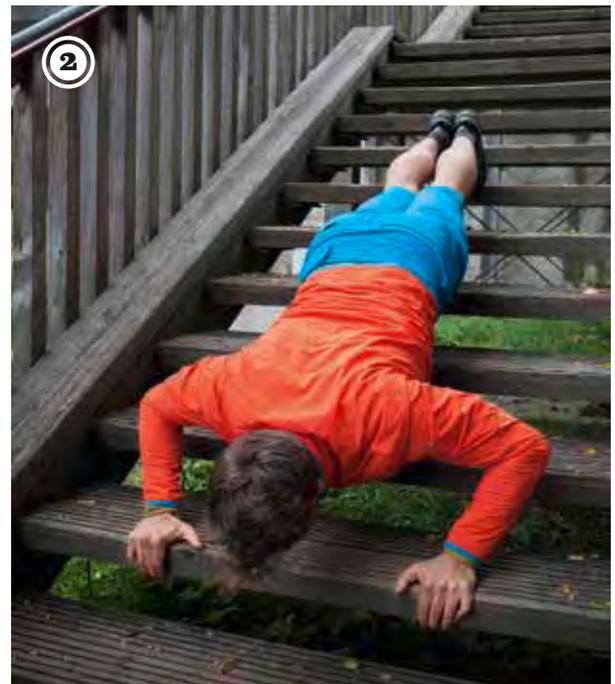
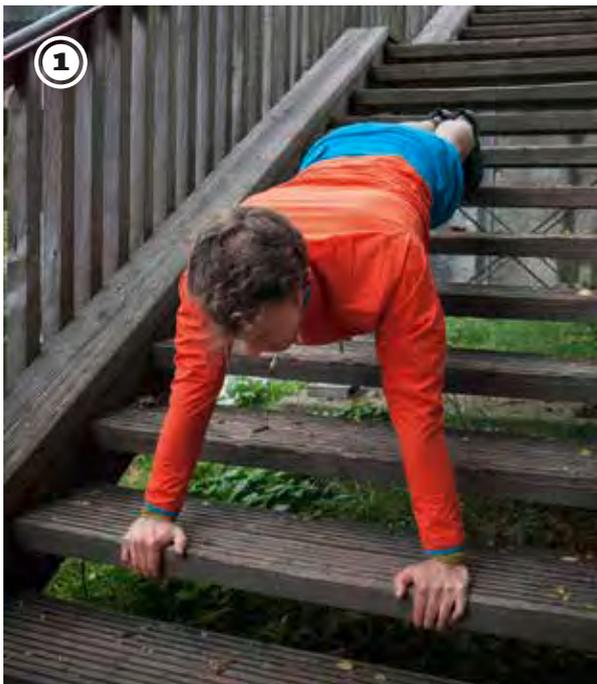
## 47. Tiefe Liegestütz

*Der Klassiker für Arm- und Brustmuskulatur. Stärkt auch die Bauchmuskeln*



**1}** Stellen Sie die Zehenspitzen auf die Treppenstufe, Beine parallel. Die Hände auf dem Boden etwas über schulterbreit aufstellen und in einer Linie mit der Schulter positionieren. Beine, Gesäß, Rücken und Kopf bilden eine Gerade. **2}** Senken Sie den Oberkörper kontrolliert ab. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen oder einen Buckel machen. Spannen Sie permanent Gesäß und Bauch an.

**TIPP:** Auch hier gilt: je höher die Füße, desto schwerer die Übung.



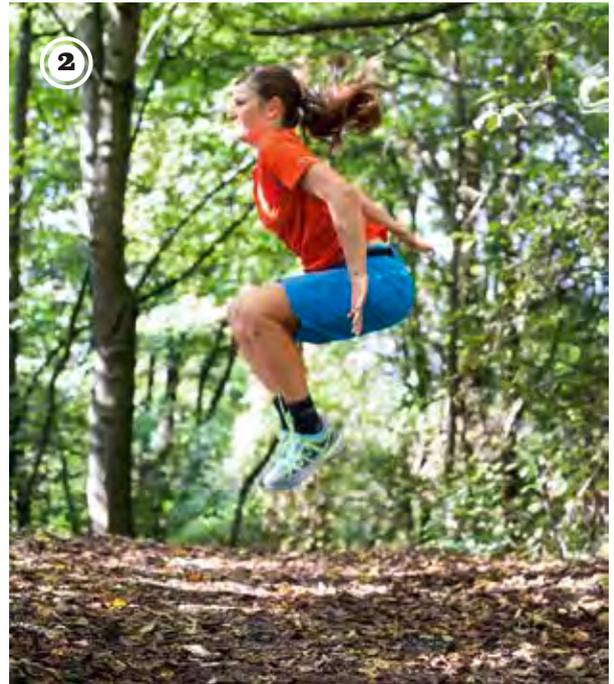
## 67. Hocksprung

*Herz-Kreislauf-Kracher  
und Explosivität in einem*



**1}** Stehen Sie etwas über schulterbreit. Das Körpergewicht liegt auf den gesamten Fußsohlen. Die Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung wie die Knie. Blick geradeaus, Rücken gerade. Jetzt schnell Becken absenken, bis die Oberschenkel etwa parallel zum Boden stehen. **2}** Danach explosiv hochspringen und die Knie Richtung Brust ziehen. Nach der Landung sofort wieder springen.

**TIPP:** Die Übung wird durch eine kurze Bodenkontaktzeit sehr anstrengend. Arbeiten Sie deshalb an der Geschwindigkeit bei dieser Übung.



## 74. Taucher

*Der Liegestütz für Fortgeschrittene*



**1}** Setzen Sie Hände und Füße schulterbreit auf den Boden. Beide voll gestreckt. Heben Sie das Gesäß an. Der Winkel zwischen Bauch und Oberschenkel sollte 90 Grad betragen. **2}** Senken Sie den Oberkörper nach vorn, bis die Ellenbogen etwas unter 90 Grad gebeugt sind. **3}** Schieben Sie den Oberkörper unter eine gedachte Linie, die die Ellenbogen verbindet, hindurch. Strecken Sie die Arme durch, bis der Oberkörper aufgerichtet ist. Danach die Bewegung in entgegengesetzter Richtung ausführen, um in die Ausgangsposition zu gelangen.

**TIPP:** Wem die Bewegung zurück zu schwer ist, der kann das Becken anheben, bis Rumpf und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden. Die Arme bleiben gestreckt.



## 79. Überkopf-Kniebeuge

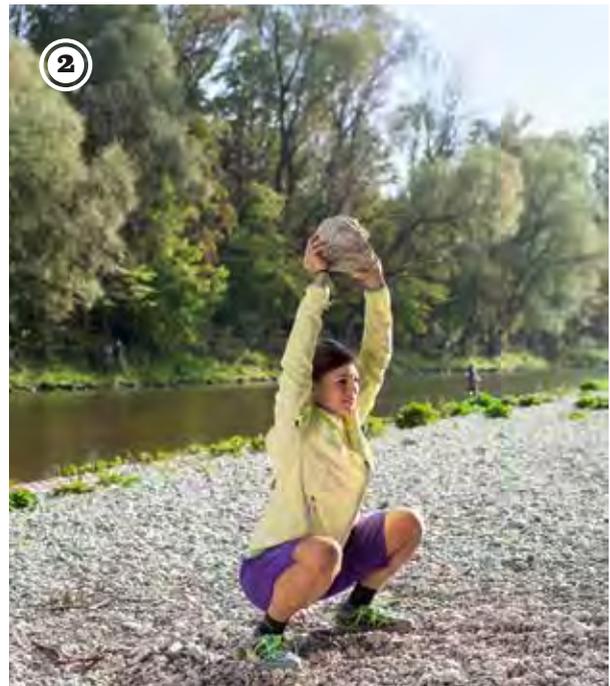
*Kräftigt Beine, die hinteren Rückenanteile und sorgt für mehr Mobilität*



**1}** Blick gerade. Po und Rumpf anspannen. Füße etwas über schulterbreit aufgestellt. Füße leicht nach außen gedreht. Drücken Sie das Gewicht über den Kopf. Die Ohren werden nicht vom Oberarm verdeckt.

**2}** Gehen Sie in die Beuge. Dabei schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten. Oberkörper aufgerichtet. Senken Sie sich so weit ab, bis Sie in einer tiefen Hocke sind. Das Gewicht bewegt sich nach unten – nicht nach vorn oder hinten.

**TIPP:** Tasten Sie sich an diese Übung mit Goblet Squats heran.



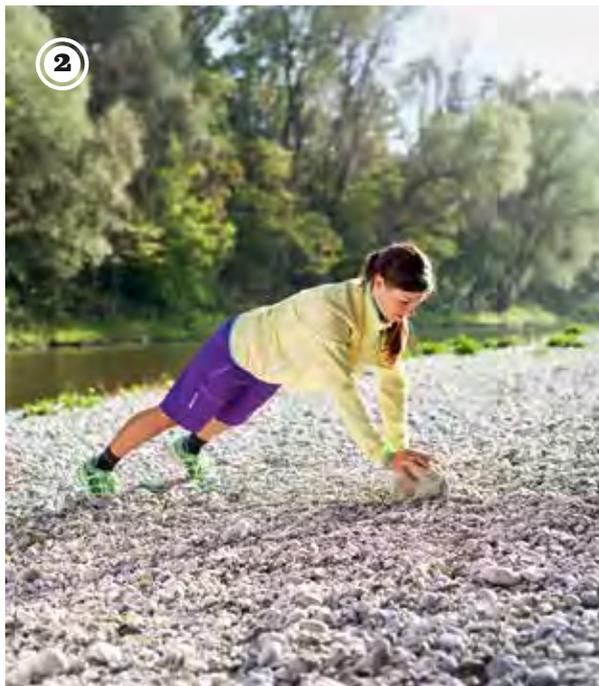
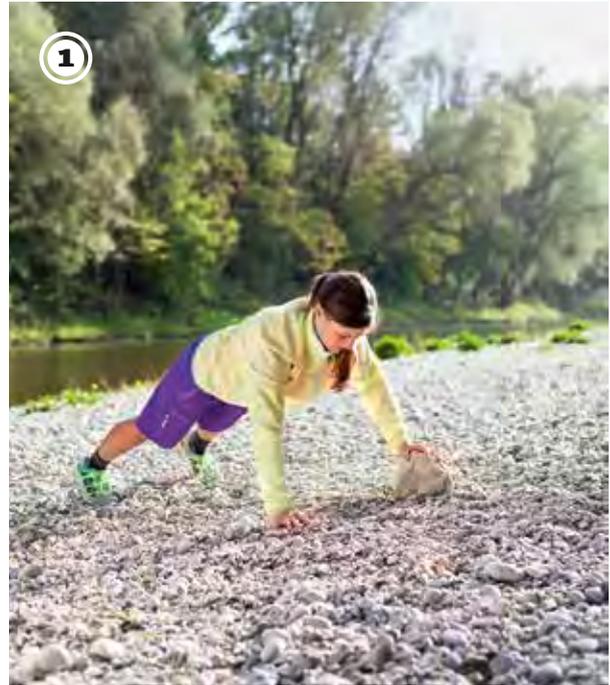
## 83. Steinwandern

*Problemschultern und schwache Rumpfmuskeln weden auf Vordermann gebracht*



**1}** Sie befinden sich in Liegestütz-Position. Beine, Rumpf und Kopf bilden eine Linie. Den linken Arm auf den Stein gestützt. **2}** Die rechte Hand verlässt den Boden und wird auch auf den Stein gestützt. **3}** Jetzt die rechte Hand von dem Stein nehmen und zur Seite aufsetzen. Sie befinden sich wieder in einer Liegestützposition. Danach den gleichen Weg zurück.

**TIPP:** Die Übung die als Vorbereitung für die Variante mit Liegestützen.



**17. Tag** | 🕒 45 Sek. | 🕒 15 Sek. | 🔄 5 Sätze | 🏃 2 x 25 Min. bei 80 % der max. HF

1



**49. Entengang**

← Seite 79

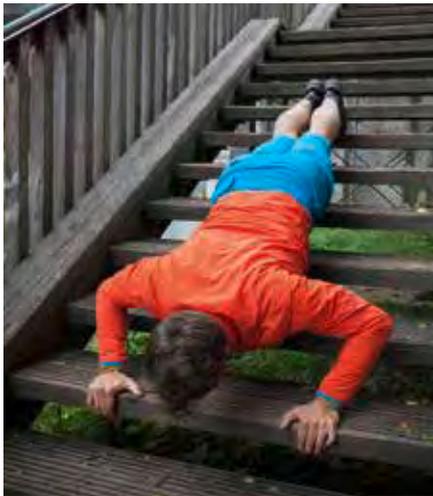
2



**38. Seitstütz**

← Seite 68

3



**47. Tiefe Liegestütz**

← Seite 77

4



**46. Wurm treppauf**

← Seite 76