

**Kristin Granum Rosebø**

# **OUTDOOR TRAINING**

**Mit über 100 Kraft- und Ausdauerübungen  
sowie über 20 Trainingsplänen**

**riva**

© des Titels »Outdoortraining« (ISBN 978-3-7423-0278-6).  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

# INHALT

VORWORT	7
<b>KAPITEL 1 EINLEITUNG</b>	8
Die Natur – dein Fitnessstudio	9
Dein Training gehört dir	10
Ein bisschen ist besser als gar nichts	11
Die guten Tage	12
So gestaltest du deine Trainingseinheiten	13
Jetzt bist du dran	17
<b>KAPITEL 2 GESCHMEIDIGES AUFWÄRMEN</b> – Übungen zum Lockerwerden und Vorbereiten	18
<b>KAPITEL 3 GANZKÖRPERÜBUNGEN</b> – Krafttraining für den ganzen Körper ohne Geräte	30
<b>KAPITEL 4 ZWEI-TAGE-SPLIT</b> – schwerere Übungen ohne zusätzlichen Widerstand – ein Programm für die Beine und eins für Oberkörper und Rumpf	38
<b>KAPITEL 5 AUF DER BANK</b> – Übungen für Beine und Bauch, die man im Park machen kann	52
<b>KAPITEL 6 EIN STARKER RUMPF</b> – mehr Übungen für die Körpermitte	58
<b>KAPITEL 7 BERGAUF – BERGAB</b> – Inspirationen für das Training an einem Hang	66
<b>KAPITEL 8 AUSDAUER UND SPRUNGFRAKT</b> – mehr Kondition mit gezieltem Sprungkrafttraining	76
<b>KAPITEL 9 VARIANTEN MIT FITNESSBAND</b> – Ganzkörpertraining mit dem praktischen und handlichen Trainingstool	86
<b>KAPITEL 10 MACH ES DIR SCHWERER</b> – steigere die Trainingsanforderungen, indem du zusätzliches Gewicht in Form von Wasserkanistern einsetzt	98

<b>KAPITEL 11 FÜR DIE KILOMETERSAMMLER</b> – Krafttraining für Ausdauersportler, das Verletzungen vorbeugt und mehr Leistung bringt	108
<b>KAPITEL 12 TRAINIERE ZU ZWEIT</b> – so kannst du mit einem Partner zusammen Übungen absolvieren und Spaß haben	116
<b>KAPITEL 13 ATHLETISCHE HERAUSFORDERUNGEN</b> – Ideen für anspruchsvollere Übungen mit dem eigenen Körpergewicht	126
<b>KAPITEL 14 SUPER FIT MIT INTERVALLTRAINING</b> – vier kreative und abwechslungsreiche Trainingsprogramme	134
<b>KAPITEL 15 TÄGLICH EINE HALBE STUNDE</b> – vier Trainingsprogramme, die nur eine halbe Stunde dauern	142
<b>KAPITEL 16 MEIN POWERPROGRAMM</b> – eine harte Trainingseinheit, die dir »alles auf einmal« gibt	150
<b>ANHANG</b>	
Dank	156
Übungsregister	157

