

BJÖRN KAFKA

# **FUNCTIONAL FITNESS** **Outdoor**

---

DELIUS KLASING VERLAG

**EINFÜHRUNG ..... 8**

PLANEN SIE IHR TRAINING ..... 18  
 SO FIT SIND SIE WIRKLICH ..... 20

**BAUMÜBUNGEN ..... 24**

1. Sit-up am Baum ..... 26  
 2. Sit-up mit gestreckten Armen ..... 27  
 3. Knie heben ..... 28  
 4. Liegestütz am Baum ..... 29  
 5. Einarmliegstütz ..... 30  
 6. Einarmliegstütz im Wechsel ..... 31  
 7. Laufen am Baum ..... 32  
 8. Kniebeuge vor Stamm ..... 33  
 9. Baumsitzen leicht ..... 34  
 10. Baumsitzen schwer ..... 35  
 11. Klimmzug im Wechsel ..... 36  
 12. Klimmzug im Kamm- und Ristgriff ..... 37  
 13. Klimmzug im Kammgriff ..... 38  
 14. Klimmzug im Ristgriff ..... 39

**BANKÜBUNGEN ..... 40**

15. Beidarmiges Rudern ..... 42  
 16. Einarmiges Rudern ..... 43  
 17. Seitaufsteiger ..... 44

18. Einbeinaufstehen ..... 45  
 19. Teilkniebeuge ..... 46  
 20. Aufsteiger mit Sprung ..... 47  
 21. Aufsteiger ..... 48  
 22. Sprung ..... 49  
 23. Beine heben ..... 50  
 24. Brücke ..... 51  
 25. Gehaltener Sit-up ..... 52  
 26. Radfahrer auf der Bank ..... 53  
 27. Beine strecken ..... 54  
 28. Knie heben ..... 55  
 29. Bergsteiger ..... 56  
 30. Liegestütz-Bergsteiger ..... 57  
 31. Trizepsdrücken einbeinig ..... 58  
 32. Trizepsdrücken beidbeinig ..... 59  
 33. Trizepsdrücken mit gestreckten Beinen .. 60  
 34. Trizepsdrücken mit gestrecktem Bein .... 61  
 35. Tiefer Liegestütz ..... 62  
 36. Hoher Liegestütz einbeinig ..... 63  
 37. Hoher Liegestütz ..... 64

**TREPPENÜBUNGEN ..... 66**

38. Seitstütz ..... 68  
 39. Seitstütz mit angehobenem Bein ..... 69

<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**