



Heute haben wir ein Buch für euch, das den einen oder anderen sicher reizen wird:

- zum Nachahmen
- zum Widersprechen
- zum neugierigen Durchstöbern

Mit dem Titel „Schneller durch Krafttraining“ hat Max Longrèe bei der [spomedis GmbH](#) eine Anleitung mit 33 Power-Übungen vorgelegt. Und wir schauen natürlich für euch mal rein ☐



MAX LONGRÉE

SCHNELLER MIT KRAFTTRAINING!

33 HOCHEFFEKTIVE POWER-ÜBUNGEN
FÜR AUSDAUERSPORTLER UND FITNESS-FREAKS





Buchcover

Schneller durch Krafttraining

Kraft

Im ersten Kapitel erläutert der Autor die Arbeitsweise der Muskulatur aber auch unterschiedliche Begriffe wie Maximalkraft, Schnellkraft und Reaktivkraft.

Krafttraining



Blick ins Buch

Im Kapitel Krafttraining werden unterschiedliche Trainingsformen vorgestellt. Aber zunächst versucht Max Longrèe, Vorurteile auszuräumen und stellt die unterschiedlichen Effekte des Krafttrainings dar.

Dann werden drei Trainingsformen dargestellt:

- Training mit Gewichten
- Plyometrisches Training (ziemlich viele Jump-Varianten)
- Funktionales Training mit Tools

Für das funktionale Training werden die Tools Kettlebell (Kugelhantel) und Battle Ropes vorgestellt.

Trainingsprogramme

Das Kapitel 4 stellt unterschiedliche Trainingsprogramme für die drei genannten Trainingsformen zusammen und da geht es langsam zur Sache. In den folgenden Kapiteln werden dann die 33 Übungen vorgestellt. Es gibt jeweils eine Beschreibung der Übung mit

- Ausgangsposition
- Ausführung
- Endposition

Dazu kommt eine kurze Darstellung des Nutzens, den diese Übung erreichen soll.



Training mit Gewichten

Elf Übungen werden vorgestellt, zu denen man definitiv ein Fitness-Studio aufsuchen sollte, da man die eingesetzten Geräte zu Hause nicht zur Verfügung haben dürfte.

Plyometrisches Training

Für die nächsten elf (Sprung-)Übungen braucht man zwar kein Studio, aber eine Mietwohnung ist vermutlich auch nicht der richtige Ort. Einige der dargestellten Sprungfolgen werden sicher etwas lauter, als es dem Nachbarn gefallen dürfte ☐ Also raus an die frische Luft!

Funktionelles Training mit Tools

Bei den elf Übungen mit Kettlebell und Battle Rope muss man sich überlegen, wie man die Tools zum jeweiligen Einsatzort schafft. Aber das ist sicher ein lösbares Problem.

Fazit

„Schneller durch Krafttraining“ ist ein (nach meinem Geschmack zu) reich bebildertes Buch, das die vorgestellten Übungen anschaulich beschreibt und darstellt. Es motiviert in den Eingangskapiteln, warum Krafttraining auch und gerade für Triathleten sinnvoll ist. Ob und welche Übungen ihr in euer Training einbaut, müsst ihr, wie immer, selbst entscheiden. Mir persönlich ist das Ganze etwas zu martialisch. Ich bleibe bei immer wieder neuen Stabilitätsübungen, die für meinen Bedarf vollständig ausreichend sind ☐

Daten zum Buch

Schneller mit Krafttraining

33 hocheffektive Power-Übungen für Ausdauersportler und Fitness-Freaks

Autor: Max Longrée

Umfang: 128 Seiten

ISBN: 978-3-95590-111-0

€ 19,95

Über den Autor

Der ehemalige Triathlon-Profi und zweifache Ironman-Sieger **Max Longrée** arbeitet heute als Personal Coach. Mit der Triathlon-Nationalmannschaft erzielte er bereits im Juniorenbereich nationale und internationale Erfolge. Auf der Langdistanz gewann er beim Ironman Hawaii 2006 den Amateur-Weltmeistertitel in seiner Altersklasse und wechselte anschließend ins Profi-Lager. Bei Rennen rund um den Globus glückten ihm neben zwei Siegen auf der Langdistanz viele Podiumsplatzierungen und Top-Ten-Plätze.

© der Fotos bei Spomedis Verlag

