

SPEZIELLE METHODEN

1-Satz-Training

Super-Slow-Sets

Statische Kontraktionen

German Volume Training

Heavy Duty

HIT-Training

PITT-Trainingsmethode

HST-Cluster Trainingsplan

FST-7 Konzept

Doggcrapp

Russian Komplexsätze

5 x 5 Methode

Hatfield Trainingssystem

Mesozyklisches Phasen-Konzept

Muskel-Regenerationszeiten

Trainingsprogramm nach Muskelerholungszeiten

H.I.I.T-Training

PHA-Peripheral-Heart-Action

Tabata-Training

CrossFit Pure Fitness

10 verschiedene CrossFit-Programme

Masse-Training - Definitions-Training

Asymmetrisches Training

EXKURS: Kniebeuge

Kreuzheben

Schulterdrücken

Bankdrücken

Rudern vorgebeugt