

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