

# INHALT

4	Vorwort	
6	<b>Myles GARRETT</b>	<b>Training für die Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur</b>
8	<b>Tom BRADY</b>	Werfen – Die Grundhaltung
10	<b>Patrick MAHOMES</b>	Werfen – Die Technik
12	<b>Aaron RODGERS</b>	Werfen – Der Lob-Pass
14	<b>Joe BURROW</b>	Werfen – Der Bullet-Pass
16	<b>Travis KELCE</b>	<b>Training für eine starke Rumpfmuskulatur</b>
18	<b>Tyreek HILL</b>	Fangen – Die Grundtechnik
20	<b>Stefon DIGGS</b>	Fangen – Über dem Kopf
22	<b>Jakob JOHNSON</b>	<b>Konzentrationstraining</b>
24	<b>Davante ADAMS</b>	Fangen – Oben, unten, an der Seite
26	<b>Odell BECKHAM JR.</b>	Fangen – Im Lauf, im Sprung, einhändig
28	<b>Aaron JONES</b>	<b>Training für eine starke Beinmuskulatur</b>
30	<b>Justin TUCKER</b>	Der Kickoff/Das Field Goal
32	<b>Harrison BUTKER</b>	Der Punt
34	<b>John ROSS</b>	<b>Schnelligkeitstraining</b>
36	<b>Derrick HENRY</b>	Laufen – Geradeaus
38	<b>Josh JACOBS</b>	Laufen – Slalom/Parcours
40	<b>Christian MCCAFFREY</b>	<b>Ausdauertraining</b>
42	<b>Lamar JACKSON</b>	Das Halten des Balls mit einer Hand
44	<b>Derek CARR</b>	Das Halten des Balls mit beiden Händen
46	<b>Cooper KUPP</b>	<b>Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren</b>
48	<b>Aaron DONALD</b>	Tackling
50	<b>Nick BOSA</b>	Tackling in Bewegung
52	<b>DeKaylin METCALF</b>	<b>Training zur Verbesserung der Sprungkraft</b>
54	<b>Ryan TANNEHILL</b>	Explosivkraft aus der Hocke
56	<b>Jordan MAILATA</b>	Drei-Punkt-Stand
58	<b>DeAndre HOPKINS</b>	<b>Die Reaktionsschnelligkeit verbessern</b>
60	<b>Joey BOSA</b>	Ringen
62	<b>Justin JEFFERSON</b>	<b>Die Standfestigkeit und das Abrollen trainieren</b>
64	Footballquiz	