

Inhalt

1.	Einleitung	9
2.	Wo ist das Problem?	11
2.1	Gängige Systeme gehen am Ziel vorbei	12
2.2	Eine neue Perspektive	14
3.	Was ist HFT und warum funktioniert es?	17
3.1	Die Trainingsfrequenz erfolgreicher Gewichtheber	17
3.2	Powerlifter und ihre Trainingsfrequenz	23
3.3	SAID – die Formel für konstante Höchstleistung	24
3.4	Regeneration – wann wächst der Muskel?	30
3.5	Weitere Stimmen zur Trainingsfrequenz	36
4.	Was ist Auto-Regulation und was nützt sie uns?	41
4.1	Das Ziel der Auto-Regulation	42
4.2	Das kontrollierte Chaos	44
4.3	Fakten	46
4.4	Grenzen	46
4.5	Entscheidungen	49
5.	Umfassendes Wachstum – worauf kommt es wirklich an?	53
5.1	No pain – no gain? Streitpunkt Muskelversagen	56
5.2	Der Wille zur Kraft	59
6.	Das auto-regulierte Hochfrequenztraining	61
6.1	Tägliches Ganzkörpertraining	61
6.2	Drei Hauptübungen pro Trainingseinheit	62
6.3	Erschöpfungs-Management durch Clustertraining	62
6.3.1	Aktive Clusterpausen mit Atemtechnik	65

6.4	Nicht-lineare Periodisierung durch kybernetisches Training	66
6.5	Das Trainingstempo	68
6.5.1	Das Tempo der Wiederholung	69
6.5.2	Das Tempo der Übung	71
6.5.3	Das Tempo der Trainingseinheit	72
6.6	Das ideale Partnertraining	73
6.7	Perfektion um jeden Preis	74
6.7.1	Die Perfektion der Bewegung	75
6.7.2	Die Perfektion der Kontraktion	78
6.7.3	Die Perfektion des Trainings an sich	79
7.	Schwerpunkte setzen	83
7.1	Kraft- und Massezuwachs	84
7.2	Kraftsteigerung ohne Gewichtszunahme	86
7.3	Fettabbau bei Muskel- und Krafterhalt	88
7.4	Der Umgang mit den Schwerpunkten	94
8.	Ergänzungstraining	97
9.	Häufig gestellte Fragen	101
9.1	Wie steige ich ein?	101
9.2	Wie wärme ich mich auf und wie führe ich die Übung durch?	101
9.3	Wieviele Cluster soll ich machen?	103
9.4	Wann soll ich die Übung beenden?	103
9.5	Wie bestimme ich Trainingsgewicht und Clustergröße?	105
9.6	Welche Übungen soll ich trainieren?	106
9.7	Wann und wie darf ich die Intensität steigern?	106
9.7.1	Muskelversagen	107
9.7.2	Von der schweren zur leichten Übungsvariante	107
9.7.3	Dehnen unter Last am Ende des letzten Clusters	108
9.7.4	Weitertrainieren mit kleineren Clustern	108
9.7.5	Weitertrainieren mit geringeren Gewichten	110
9.7.6	Das Kombinieren der Intensitätstechniken	110
9.7.7	Beginn mit Übungen aus dem Ergänzungstraining	110

9.8	Frequenz um welchen Preis?	111
9.8.1	Paniknache Übertraining	113
9.8.2	Finstere Zeiten – zwischen Auto-Regulation und Emotion	115
9.8.3	Alles eine Frage der Einstellung	118
9.9	Und wenn ich nicht täglich trainieren kann?	120
9.10	Wie runde ich das Training ab?	121
10.	Die Übungen	123
10.0.1	Die richtige Atmung	123
10.0.2	Die besten Übungen der Welt	123
10.0.3	Gerätetraining	124
10.0.4	Equipment	125
10.1	Ganzkörperübungen	126
10.1.1	Kreuzheben	127
10.1.1.1	Klassisches Kreuzheben	127
10.1.1.2	Kreuzheben mit fast gestreckten Beinen	129
10.1.1.3	Sumo-Kreuzheben	130
10.1.2	Kniebeugen	131
10.1.2.1	Klassisches Kniebeugen	132
10.1.2.2	Frontkniebeugen	133
10.1.2.3	Überkopfkniebeugen und Gewichtheberschuhe	134
10.2	Drückübungen	136
10.2.1	Dips	137
10.2.2.1	Klassisches Drücken	139
10.2.2.2	Einarmiges Arnold-Pressen mit der Kurzhantel	141
10.2.3.1	Bankdrücken	143
10.2.3.2	Schrägbankdrücken und die Arbeit mit Kurzhanteln	145
10.3	Zugübungen	146
10.3.1	Klimmzüge	147
10.3.2.1	Vorgebeugtes Rudern	149
10.3.2.2	Bankziehen	151
10.3.3	Wo bleibt das aufrechte Rudern?	152
10.4	Powerübungen	153
10.4.1	High Pull – Hoher Zug	154

10.4.2	Muscle Snatch – Kraftreißen	156
10.4.3	Push Press – Schwungdrücken	158
10.4.4	Pendlay Row	160
10.5	Ergänzungübungen	160
10.5.1	Empfehlenswertes für den Unterkörper	161
10.5.2	Empfehlenswertes für den Oberkörper	164
10.5.2.1	Der Waschbrettbauch	164
10.5.2.2	Überzüge	167
10.5.2.3	Seitheben	168
10.5.2.4	Fliegende am Kabelzug	168
10.5.2.5	Armtraining	169
10.5.2.6	Rotatorentraining	170
10.5.2.7	Weitere Isolationsübungen?	170
10.5.3	Weiterführendes Ergänzungstraining	171
10.5.4	Hochintensives Intervalltraining	172
11.	Die korrekte Ernährung	175
11.1	Generelles zur Ernährung	179
11.1.1	H ₂ O – das wichtigste Lebensmittel	179
11.1.2	Protein – der wichtigste Nährstoff	181
11.1.3	Fett – vollkommen unterschätzt	182
11.1.4.1	Kohlenhydrate – ziemlich überschätzt	183
11.1.4.2	Nützliche Kohlenhydrate	185
11.2	Kraft- und Masseaufbau	186
11.3	Körperfettreduktion	191
11.4	Supplements	196
12.	Progressive Regeneration	197
12.1	Der Parasympathikus muss herrschen	198
12.2	Training zum Stressabbau	199
12.3	Schalten Sie den Sympathikus ab und den Parasympathikus an	200
12.4	Abschließende Regenerationstipps	201
13.	Schlussworte	203