

Vorwort	5
Allgemeine Trainingslehre	7
Anpassungsprozesse durch Training – Superkompensation	8
Trainingsprinzipien	10
Belastungsparameter	13
Muskelaufbau	17
Belastungsdosierung im Krafttraining	17
Belastungsintensität beim Training ohne Geräte steigern	23
Organisationsformen	27
Abnehmen	29
Ernährung	29
Das Trainingsprogramm zur Gewichtsreduktion	34
Der Übungskatalog	43
Übungen für die Gesäß- und Beinmuskulatur	44
Übungen für die Rückenmuskulatur	60
Übungen für die Brustmuskulatur	70
Übungen für die Rumpfmuskulatur	80
Übungen für die Schulter- und Armmuskulatur	98

Trainingspläne	117
Beispielhafte Trainingspläne zum Muskelaufbau	118
Beispielhafte Trainingspläne zur Gewichtsreduktion	120
Literaturverzeichnis	123
Übungsverzeichnis	125
Zum Autor	127