

# INHALT

## TEIL I TRAININGSGRUNDLAGEN

|           |                                    |    |
|-----------|------------------------------------|----|
| KAPITEL 1 | Grundlegende Konzepte .....        | 8  |
| KAPITEL 2 | Trainingsvariablen .....           | 15 |
| KAPITEL 3 | Trainingszyklen .....              | 23 |
| KAPITEL 4 | Geräte für das Krafttraining ..... | 32 |

## TEIL II MUSKELAUFBAUTRAINING

|           |                                                 |     |
|-----------|-------------------------------------------------|-----|
| KAPITEL 5 | Strategien für den Aufbau von Muskelmasse ..... | 52  |
| KAPITEL 6 | Programme für den Aufbau von Muskelmasse .....  | 89  |
| KAPITEL 7 | Trainingszyklen für den Muskelaufbau .....      | 148 |

## TEIL III TRAINING FÜR OPTIMALE KRAFT

|            |                                                       |     |
|------------|-------------------------------------------------------|-----|
| KAPITEL 8  | Taktiken für die Optimierung der Kraft .....          | 210 |
| KAPITEL 9  | Programme für die Optimierung der Kraft .....         | 224 |
| KAPITEL 10 | Trainingszyklen zur Steigerung der Maximalkraft ..... | 265 |

## TEIL IV TRAINING FÜR OPTIMALEN FETTABBAU

|            |                                               |     |
|------------|-----------------------------------------------|-----|
| KAPITEL 11 | Taktiken für optimalen Fettabbau .....        | 292 |
| KAPITEL 12 | Cardiotraining für optimalen Fettabbau .....  | 297 |
| KAPITEL 13 | Programme für optimalen Fettabbau .....       | 312 |
| KAPITEL 14 | Trainingszyklen für optimalen Fettabbau ..... | 352 |

## TEIL V TRAININGSÜBUNGEN

|            |                                                 |     |
|------------|-------------------------------------------------|-----|
| KAPITEL 15 | Brust .....                                     | 366 |
| KAPITEL 16 | Schultern .....                                 | 389 |
| KAPITEL 17 | Rücken .....                                    | 416 |
| KAPITEL 18 | Trapezmuskel .....                              | 438 |
| KAPITEL 19 | Trizeps .....                                   | 451 |
| KAPITEL 20 | Bizeps .....                                    | 469 |
| KAPITEL 21 | Unterarme .....                                 | 490 |
| KAPITEL 22 | Quadrizeps .....                                | 499 |
| KAPITEL 23 | Hintere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur ..... | 516 |
| KAPITEL 24 | Waden und Schienbein .....                      | 526 |
| KAPITEL 25 | Bauch und Körpermitte .....                     | 537 |
| KAPITEL 26 | Ganzkörperübungen .....                         | 561 |
| KAPITEL 27 | Calisthenics .....                              | 574 |

## TEIL VI ERNÄHRUNG FÜR MAXIMALE MUSKELMASSE, KRAFT UND FETTABBAU

|                   |                                                            |     |
|-------------------|------------------------------------------------------------|-----|
| KAPITEL 28        | Ernährung zur Optimierung von Muskelmasse und Kraft .....  | 584 |
| KAPITEL 29        | Ernährung für einen optimalen Fettabbau .....              | 602 |
| ANHANG A          | Metrische Werte für Kurzhanteln und Gewichtsscheiben ..... | 621 |
| ANHANG B          | Liste alternativer Lebensmittel .....                      | 622 |
| Glossar           | .....                                                      | 624 |
| Quellen           | .....                                                      | 630 |
| Programmübersicht | .....                                                      | 640 |
| Übungsregister    | .....                                                      | 642 |
| Stichwortregister | .....                                                      | 648 |
| Equipmentregister | .....                                                      | 651 |
| Abkürzungen       | .....                                                      | 653 |
| Über den Autor    | .....                                                      | 654 |