

Inhalt

Genügend Kraft – ein Zustand, den es gar nicht gibt	6
MIT WISSEN UND ERFAHRUNG PLANEN	8
»Ich liebe es, wenn ein Plan funktioniert!«	10
Ihre Voraussetzungen zur Aufnahme ins A-Team	14
DIE PERIODISIERUNG ODER DIE BASIS DES PLANENS	20
Die Ressourcentheorie – das Fundament der maximalen Leistungsfähigkeit	22
Die Grundlagen der Maximalkraft	35
Periodisierung im Krafttraining – das optimale Timing der grünen, roten und blauen Phase	80
DIE TRAININGSVARIABLEN ODER DIE WISSENSCHAFT DES PLANENS ..	116
Die Reise in die Welt der Trainingsvariablen	118
Die Trainingsintensität – eine Variable, die über allen anderen steht	120
Das Trainingsvolumen – wie viel ist optimal?	152
Der Anstrengungsgrad – wählen Sie weise	173
Die Trainingsfrequenz – jeden Tag oder nur einmal pro Woche?	180
Die Pausensetzung – ausgeruht oder hastig von Satz zu Satz?	190
Die Übungsauswahl – das richtige Werkzeug wählen	195
Die Kadenz – superslow oder explosiv?	200
DIE TRAININGSPLANERSTELLUNG ODER DIE KUNST DES PLANENS	206
Die Komponenten eines Trainingsplans	208
Der Check-in-Prozess: Durch Feedback zum perfekten Plan	311
DIE TRAININGSPLÄNE ODER DIE PRAXIS DES PLANENS	342
Die Zeit des Sieges	344
Dank	352
Über den Autor	353
Quellenverzeichnis	354
Register	378