

# **INHALT**

## **EINLEITUNG**

**PATRICKS POWER-PRINZIP 6**

### **TEIL 1**

**TRAININGSREGELN, WARM-UP  
UND STRETCHING 9**

**DIE ACHT GRUNDREGELN FÜR EIN ERFOLGREICHES TRAINING 10**

**STUDIO ODER ZU HAUSE? 18**

**ANFÄNGER ODER FORTGESCHRITTENER? 19**

**WARM-UP UND STRETCHING 20**

**SO FUNKTIONIERT EIN GUTES WARM-UP 21**

**... UND SO LÄUFT EIN GUTES STRETCHING AB 23**

### **TEIL 2**

**ÜBUNGEN UND TRAININGS-  
PROGRAMME 27**

**TRAINING IM STUDIO  
PATRICK UND JOLEEN 28**

**PATRICK 31**

**SO BAUT PATRICK MUSKELN AUF: TRAININGSPLAN FÜR STUDIO 34**

**PATRICKS ÜBUNGEN 36**

**ANFÄNGER 36**

**FORTGESCHRITTENE 42**

## **JOLEEN 55**

SO HÄLT JOLEEN SICH FIT: TRAININGSPLAN FÜR'S STUDIO 58

## **JOLEENS ÜBUNGEN 60**

**ANFÄNGER 60**

**FORTGESCHRITTENE 68**

## **TRAINING ZU HAUSE**

**CHRIS UND ANNA 80**

## **CHRIS 83**

SO REDUIERT CHRIS KÖRPERFETT: TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE 86

## **CHRIS' ÜBUNGEN 88**

**ANFÄNGER 88**

**FORTGESCHRITTENE 94**

## **ANNA 107**

SO ARBEITET ANNA AN IHRER FIGUR: TRAININGSPLAN FÜR ZU HAUSE 110

## **ANNAS ÜBUNGEN 112**

**ANFÄNGER 112**

**FORTGESCHRITTENE 118**

## **TEIL 3**

## **ERNÄHRUNG 131**

MEINE ERNÄHRUNGSGEHEIMNISSE FÜR MEHR MUSKELN UND  
WENIGER FETT 132

DAS SOLLTEST DU JEDEN TAG BEACHTEN 148

ERNÄHRUNGSPLÄNE 149

**ZUM SCHLUSS 154**

ÜBUNGSÜBERSICHT 156

DANKE/BILDNACHWEIS 159