

# 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 FÜRS 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 REDUZIERT 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**