

# ***INHALT***

<b>Vorwort</b> .....	12
<b>Training</b> .....	19
Halbe oder tiefe Kniebeugen?.....	20
Tempobeschreibung im Programm .....	22
Ein Klimmzugplateau überwinden.....	24
Ein fortgeschrittener Kniebeugen-Urlaub.....	26
Mehr Kontrolle in der exzentrischen Phase der Kniebeuge.....	30
Wie oft kann ich den Arm-Urlaub machen? .....	32
Kniebeugen-Urlaub auch für andere Muskelgruppen .....	35
Mobility Drills vor dem Training.....	36
Ein stärkerer oberer Rücken.....	38
Wellenförmige Periodisierung .....	40
Plateau beim Bankdrücken .....	42

Neutraler Griff beim Kurzhanteldrücken .....	44
Kniebeugen zur Stärkung der Posterior Chain..	46
Intervalltraining auf nüchternen Magen.....	53
Auf einen schweren Satz steigern.....	54
Krafttraining für schnellere Sprints .....	56
Intervalltraining und Kraftdreikampf .....	60
Tiefe Kniebeugen im Powerlifting.....	62
Die Innenseite der Waden trainieren .....	66
Verschiedene Wiederholungsbereiche in einem Workout .....	68
Langhantel-Kreuzheben vom Podium mit breitem Griff .....	70
Übungen mit Ketten oder Bändern.....	72
Mehr Griffkraft .....	76
Omni Training mit Fat Gripz .....	78
Kein Rundrücken beim Kreuzheben.....	80
Jump Squats und Sprintleistung .....	82
Winkelspezifisches Krafttraining .....	86
Doppelstationstraining.....	88
Langhantel-Nackendrücken.....	90
Medvedev-Kreuzheben .....	92
Olympische Gewichtheber-Übungen im Training.....	96
Mehr Curls .....	100

## **Ernährung ..... 103**

Muss es Himalayasalz und  
Limettensaft sein? ..... 106

Frühstücksvarianten rotieren für  
mehr Appetit ..... 108

Kein alkoholfreies Bier nach dem Training ..... 110

Keine Kalorien zählen ..... 112

Keine Körperfettreduktion mit  
ketogener Ernährung ..... 114

Skyr zum Frühstück ..... 117

Viel Erfolg mit Skyr! ..... 117

Das Cheat Meal ..... 118

Kaffee morgens vor dem Training ..... 120

Quark und Milchreis am Abend ..... 122

Frühstück ausfallen lassen? ..... 124

Die letzte Mahlzeit vor dem Schlafen ..... 125

Protein-Shakes nur nach dem Training ..... 126

Morgens Fleisch braten ..... 127

Basmatireis oder Jasminreis ..... 130

Wie viel Protein ist optimal für den  
Muskelaufbau? ..... 131

## **Sonstiges ..... 135**

Der Pygmalion-Effekt ..... 136

Gleichzeitig Muskeln aufbauen  
und Körperfett reduzieren ..... 138

Welche Vorteile bringt die  
Hautfaltenmessung?..... 141

Sind Pre-Workout-Booster sinnvoll? .....144

Progression, nicht Perfektion ..... 147

**Über den Autor .....150**

**Danke ..... 151**