

INHALT

Vorwort	12
Training	19
Halbe oder tiefe Kniebeugen?.....	20
Tempobeschreibung im Programm	22
Ein Klimmzugplateau überwinden.....	24
Ein fortgeschritten 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