

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	8
Was soll dieses Buch?	12
Der Trainingsaufbau	16
„Couch Coach“ – Was ist mein Ziel und habe ich überhaupt eins?.....	18
Auswertung „Was ist mein Ziel?“	20
Die Übungen	24
Übungen auf der Couch.....	25
Übungen ohne Couch.....	37
Alternatives Training mit Milchtüte und Partner.....	48
Der innere Schweinehund als willkommener Trainingspartner.....	54
Gut gedehnt ist halb trainiert	58
Dehnübungen vor und nach dem Sport.....	60
Der Vier-Wochen-Check.....	74
Auswertung „Vier-Wochen-Check“	77
Salami-Pizza und Sport sind keine natürlichen Feinde	80
Für jeden Geschmack das Richtige.....	84
Die fette Säule – Volles Programm.....	85
Die halbfette Säule – Mittendrin	96
Die magere Säule – Leicht ist gar nicht so schwer	106
Desserts.....	115
Leckere Rezepte für Veganer.....	118
Wer Gewicht reduzieren will, braucht Gewichte – und das richtige Essen	126
Mit dem richtigen Saft zur vollen Kraft.....	128
Tipps für die Trainingsausstattung.....	138
Danksagung.....	148
Die Autoren.....	152
Anhang.....	156
Index	156
Bildnachweis.....	158