

# INHALT

EINFÜHRUNG 9

## KAPITEL 1

ALTE GLAUBENSSÄTZE

14

---

## KAPITEL 2

NEUE GLAUBENSSÄTZE

34

---

## KAPITEL 3

TB12 = 12 PRINZIPIEN

44

---

## KAPITEL 4

PLIABILITY: IN MEDIAS RES

56

---

## KAPITEL 5

TRAININGSMETHODEN

88

---

## **KAPITEL 6**

WORKOUTS

132

---

## **KAPITEL 7**

HYDRATION

218

---

## **KAPITEL 8**

ERNÄHRUNG

228

---

## **KAPITEL 9**

MENTALES TRAINING,  
PAUSE UND ERHOLUNG

280

---

## **KAPITEL 10**

SCHLUSSBEMERKUNG

294

---

TESTIMONIAL 299

HÄUFIG GESTELLTE  
FRAGEN 305

DANK 308

STICHWORTVERZEICHNIS 311