

# INHALT

## VORWORT 4

## HIGH-INTENSITY-TRAINING – MEHR ALS EIN TREND 6

Trainieren bis an die Belastungsgrenze 8

Training außerhalb der Komfortzone 9

Das Training toppen mit HIT 10

HIIT Tabata-Style – hochintensives HIT 10

Für wen ist HIT geeignet? 12

HIT richtig vorbereiten 13

Das persönliche Ziel fest vor Augen 15

Mehr Muskelkraft für mehr Gesundheit 16

Mehr Gesundheit 18

Die persönliche Bestandsaufnahme 19

Haben Sie noch ein bisschen mehr Zeit? 21

## DAS A UND O: RICHTIG TRAINIEREN 23

Ohne Theorie geht es nicht: Trainingslehre 24

Dysbalancen vermeiden 24

Einseitiges Training vermeiden 26

Muskeln effektiv aufbauen 27

Nicht jeder Tag ist gleich 32

Fit sein ist unser Ziel 33

Jetzt wird es konkret: Der Trainingsaufbau 38

Tägliches Training 38

Sinnvolle Trainingsgestaltung 48

Zusammenfassung: HIT ist keine Zauberei 54

## **DIE MENTALE SEITE 57**

**Die richtige Einstellung 58**

**Motiviert bleiben 65**

## **WAS DER KÖRPER BRAUCHT 75**

**Die Nährstoffe, der Jungbrunnen des Körpers 76**

**Makronährstoffe 79**

**Der Umbau von Fett in Muskeln 87**

**Mikronährstoffe 91**

## **JETZT SIND SIE DRAN! 109**

**Nichts muss – alles kann! 110**

**Das Training – tun Sie's! 111**

**Fünf Minuten am Tag reichen 111**

**So sind Sie gut vorbereitet 113**

**Das 7-Tage-Split-Programm 115**

**Split-Pläne in der Übersicht 118**

## **WILLKOMMEN ZU IHREM TRAINING! 121**

**Woche 1 – Das Training startet! 122**

**Woche 2 – Wir steigern ein wenig die Intensität 136**

**Woche 3 – Wir steigern die Fitness und regen den Stoffwechsel an 150**

**Woche 4 – Die letzte Woche! 164**

**Und nun? 178**

**Ein Hinweis zu meinen Empfehlungen 179**

**Danksagung 180**