

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