

INHALT

VORWORT	8
TEIL I: MEINE ANFÄNGE	13
Fünf-Punkte-Handbuch für deinen Körper	28
TEIL II: DIE FÜNF FITNESSGESETZE	31
KAPITEL 1: Das Gesetz der Körpergrundlagen	32
KAPITEL 2: Das Gesetz der progressiven Leistungssteigerung	39
KAPITEL 3: Das Gesetz der speziellen Fähigkeiten	53
KAPITEL 4: Das Gesetz der Erholung	72
KAPITEL 5: Das Gesetz des Mehr	83
TEIL III: GEHEIMNISSE EINER REKORDVERDÄCHTIGEN FITNESS	133
KAPITEL 6: Fettabbau	134
KAPITEL 7: Anleitung für den Kraft- und Muskelaufbau	180
KAPITEL 8: Wie man Schnelligkeit und Schnellkraft entwickelt	228
KAPITEL 9: Verbesserung der Ausdauer	254
TEIL IV: DEIN ANFANG	297
LISTE DER WORKOUTS UND REZEPTE	306
QUELLEN	307
STICHWORTVERZEICHNIS	313
ÜBER DEN AUTOR	318
DANKSAGUNG	319