

INHALT

Vorwort von John Du Cane	8
--------------------------	---

TEIL I: SCHNELLKRAFT, SCHNELLIGKEIT, AGILITÄT

1: EINSCHALTEN! Schnelligkeit tut not	13
2: EXPLOSIVES TRAINING: Fünf Prinzipien	23
3: WIE DU DIESES BUCH BENUTZT: Kernkonzepte und Antworten	35

TEIL II: DIE EXPLOSIVE SIX

4: POWER JUMPS: Kraftvolle Sprünge	51
5: POWER PUSH-UPS: Maximalkraft wird Schnellkraft	87
6: KIP-UPS: Kung-Fu-Körperschnelligkeit	123
7: DER FRONTFLIP: Blitzschnelle Bewegungsfertigkeiten	155
8: DER BACKFLIP: Ultimative Agilität	189
9: DER MUSCLE-UP: Optimale Explosivkraft	223

TEIL III: TRAININGSPLANUNG: THEORIE UND TAKTIK

10: FORTSCHRITTE ERZIELEN: Das PARC-Prinzip	275
11: SCHNELLKRAFT UND FERTIGKEIT: Methodenlehre des Zwillingstrainings	285
12: SCHNELLKRAFTTRAINING: Dreierregel und Sechserregel	291
13: FERTIGKEITSTRaining: Time Surfing und Konsolidierungstraining	301
14: BEISPIELPROGRAMME: Muster für Trainingseinheiten	309

BONUSMATERIAL

BONUSTEIL 1: Schnelligkeitstraining für Könnner: »Coach« Wades Top-Ten-Tricks und -Hacks	323
BONUSTEIL 2: Tierisches Agilitätstraining	343

DIE EXPLOSIVE SIX: ALLE PROGRESSIONSTABELLEN

356

Die Models	362
Bildnachweis	367
Dank	368